

کادسترخوانت



سپر پور دوست سلطنت
چین کو چلے

کاکا

نکس ایسٹ
میں وقیح کی گفتگو

معصوم سی اک دو شیرہ
ایمن خان

اسپیشل

www.paksociety.com

فہرست

مستقل سلسلے

12	اداریہ	80
13	آپ کی رائے	82
36	ذالذالیہ آکل	84
100	ذالذالیہ و آکری سردی	
106	غزل اس نے چھیڑی	
108	انسان	86
110	شہزادہ	
112	راویاؤں	88
114	ستاروں کی کھٹل	90

صحت عامہ

Retinol جلد کی شادابی کا نسخہ	14
بچوں کا طرز زندگی ...	16
5 گھریلو آکسیرنڈائس	18
	20

میرے بچپن کے دن

بڑھن بچہ تعلیمی شکایات کا حل

گھڑا

آئیے کھڑ جاتے ہیں	22
نیک شکی ... آرائش کا صحت بخش تصور	24
گھڑا نکلن کا ڈشہو میں بساویں	26
	28
	30
	32

باغبانی

سائے کا پودا Jade	34
	94

انوکھ اور دلچسپ

پانی پر تیرنے گھر	72
	74
ریستوران ریلوے	76
Lotus Court	98

لائٹ/کمرو/ایکشن

ایمن خان	78
	102

جانشین اسپیشل

چاشنی کھانے ...
پانچا کے نقش برتن ...
چینی انداز آرائش ...
چھوٹا سلسلے

کھانے سے لطف

کھانے میں لذیذ کھمبیاں	22
برنی پیاز کے دانے	24
مناسب خوراک، بچت دوست کھانے کیسے دیں پیارا؟	26
شہد ... ہر موسم کا تختہ	28
چکنی ٹھنڈی ... رکے تندرست	30
نکھن ...	32
نکھن سے اعلیٰ بھی ہو ...	34

حسن و جمال

کس اینڈ ٹیج
سامیہ اکرم، جیٹا سازی کی ماہر
نیشن کے گروہ، دو گھبراہٹ

یہ مشیہ ہمارے

ینگ جیاد

سیر و سیاحت

104	سیر پارہ دست سلطنت چین کا چائے	102
-----	--------------------------------	-----

ریسیپیز



63 کوٹے والی مرغ کراہی

- 51 نائی گورنک (انڈونیشین فرائیڈ رائس)
- 52 فرائیڈ بیف سینڈویچ
- 53 چائیز نائی اسپاگز
- 54 اسپاگس ایگریٹ پوٹیز
- 56 تکھلی سباب
- 57 بیرونی بیرونی پاسٹا فز فورہ
- 58 چکن بھنڈی مصالحہ چکن ساکھر



44

- 59 چائیز فرائیڈ فز دو اسٹریٹس ریسیپیز
- 60 قمر بھرت گول گپے
- 61 پشاورنی ٹیکسٹ گوشت
- 62 پان ہالچہ
- 64 سیب کامربہ انڈونیشیائی جام
- 65 اورنج مارلیڈ انڈونیشیائی جام
- 66 لیمن جیمز چکن (ریڈرز ریسیپ)



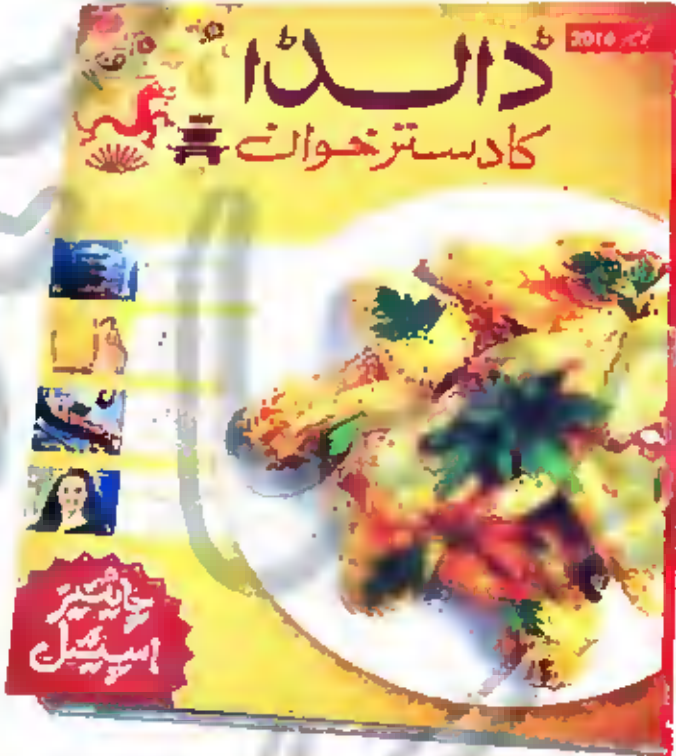
55

- 43 چائیز ریسیپیل اینڈ ٹو فرسٹ
- 45 شنگھائی ریڈ
- 46 چائیز چکن ڈنگلز ٹیکسٹ فرائیڈ رائس
- 47 ریسیپیل اینڈ ٹو فرسٹ چائیز
- 48 ڈریگن چکن
- 49 چائیز اورنج ڈنگلز
- 50 چکن بال فرسٹ سانس کے ساتھ

اداریہ

معزز قارئین! السلام علیکم

قیمت 150 روپے شماره نمبر 69، نومبر 2016



ڈالدا کادسٹریخوائٹ ہر سال کی طرح اب کی بار بھی آپ کی خدمت میں چائینز ایپل پیش کر رہا ہے۔ یوں تو آپ رسالے میں ہر بار کسی نہ کسی نئی اور اچھوتی چائینز ڈش کی ترکیب پڑھتے رہتے ہیں لیکن ایک خاص شمارے میں چینی طرز پکوان، تہذیبی اور ثقافتی دلچسپیوں اور طرز زندگی کا احاطہ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پاکستان میں چینی زبان و ثقافت کا فروغ ہو رہا ہے۔ پاک چین تعلقات کی فنی علمی اور تخلیقی جہتیں واضح ہو رہی ہیں، جس طرح پاک چین اقتصادی راہداری منصوبے سے پاک چین دوستی دنیا کیلئے مثال بن رہی ہے۔ ہماری حکومت پاکستان بھی چینی زبان اور ثقافت کے فروغ میں نمایاں کردار ادا کر رہی ہے مثلاً جامو کراچی میں کنبوشس انسٹی ٹیوٹ برائے چینی زبان قائم کیا گیا ہے۔ یہاں چینی اساتذہ اور پاکستانی طلباء و طالبات کی چینی زبان سیکھنے میں دلچسپی حیرت انگیز تجربہ ہے۔

ڈالدا کادسٹریخوائٹ چینی کمانڈوں کی خصوصیات کیلئے کے اسٹائلز اور ڈانچوں سے ایک نسل کو متاثر کر رہا ہے۔ اب پاکستانی خواتین ایک عرصے سے چائینز ڈشز بنا رہی ہیں اور جان گئی ہیں کہ کچھ سویاساس اور کاربن فلاری کسی ڈش کو چائینز نہیں بنا رہے۔ ڈالڈائیڈ وائٹری سروس نے چینی کے کلاسیکی اور جدید ترین انداز پکوان سے متعارف کرا دیا ہے۔ ہمارے صفحات پلٹتے اور جاننے نئی ڈشز، نئے انداز آرائش اور گہرائی کے منت نئے سلوب سے یقیناً آپ کو ہماری کادشیں پسند آئیں گی، اپنی دکان میں ضرور یاد رکھئے گا۔

سورق چائینز چکن ونگز

ایئر شاہین ملک	ڈسٹری بیوٹن مینجر شیخ مشاق احمد 0300-2275193
کری ایجو ایٹڈ پروڈکشن مینجر عمران فاروق	پبلشر ڈالڈائیڈ (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینجر منور شرافت	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC.
ایڈورٹائزنگ مینجر (لاہور) عنصت پاشا	2nd, 210 فلوور کائنات سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، پھولن، کراچی (75600) ای۔میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427
0323-2395990	
0300-9493896	



ڈالڈائیڈ وائٹری سروس
ہمیشگی طرح آپ کے ہم قدم

انتظار ہے کہ ڈالڈا کادسٹریخوائٹ میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے بلاغوں اور اشاعتوں میں ہرگز غلطی نہیں ہوگی۔ ڈالڈا کادسٹریخوائٹ میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو نہ نڈھال کیا جائے گا۔
(ڈالڈا کادسٹریخوائٹ کے مضمون، تحریریں، تصاویر، لکچر، ڈالڈائیڈ (پرائیویٹ) لمیٹڈ کے ملکات ہیں۔ کسی ملافہ برداری کی صورت میں ادارہ ذمہ داری ہمارے پاس رکھتا ہے۔ ڈالڈا کادسٹریخوائٹ بنیاداً مسلمانوں کے لیے ہے۔) (پبلشر)
ڈالڈائیڈ (پرائیویٹ) لمیٹڈ کے ملکات ہیں۔ ڈالڈائیڈ (پرائیویٹ) لمیٹڈ کے ملکات ہیں۔ ڈالڈائیڈ (پرائیویٹ) لمیٹڈ کے ملکات ہیں۔

اپنی رائے



ڈالڈا کادسٹریٹووائے ہر ماہ روایت کا تسلسلے لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے اس ضمن میں ہمیں اس مادے کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوتی ہیں۔ تصاویر بھی پرکشش ہیں۔ شاز یہ حسن... محرومت

اسے چکن اسٹیشل کیوں نہ کہیں

داد بھئی کمال ہو گیا۔ ہم تو کوشش و جہل بحال تھے۔ اکتوبر 2014ء کا شمار چکن کی مشورے اور شاندار تراکیب سے بھرا ہوا ماہنامہ دوری چمن پاستا، چمن چتر کارنگ بریڈ، چکن پورچ کیوز، راجستھانی سفید سرس، چمن تیلانی خان، سرخ تھن، شیرازی چکن، چکن میرا کون، افغانی چکن، مدھی اور چکن موٹی کارلو نمیب کی ویسپوز ہیں۔ اس بار تصاویر بھی بہت عمدہ شانسی ہوئی ہیں۔ تراکیب بھی بہل ہیں۔ منیبہ ظلیل... داد

سرورق اور فہرست کا نصفہ جاذب توجہ ہیں

مکئی بار ڈالڈا کادسٹریٹووائے میں اس کے سرورق کی وجہ سے خوبصورت اور منظر دہن آئی۔ اس مینیٹی رنگ پر زمانے کی تھیلیات اور اہم مضامین مہر اپنی تصاویر کے نہایت جاذب نظر دکھائی دے رہے ہیں۔ فہرست مضامین کے رسائل میں خبریاں اور مضامین نہایت خوبصورت نظر آ رہے ہیں۔ مضامین میں جست و خیز کی شروعات، روشی، دارتھی اور بھارتیہ پارٹو، کھنکھے ایچے تھے۔ نیشن و شمال کی فہرست میں خوشبو، فلم اور فیشن کا سٹیم، کیرائین، اسی کی آبی میک اپ اور حسن کرے دو آتشہ و چھپ مضامین ہیں۔ جو خواتین روز روز پارلر نہیں جاسکتی ان کے لئے ڈالڈا کادسٹریٹووائے بنیادی معلومات فراہم کر دیتا ہے۔ ہارپ یہ صنف... کوڑی

حسن و جمال اور صحت عامہ دلچسپ سلسلے ہیں

فلم اور فیشن کا شہہ خوشبو، کیرائین، تریشٹ اور حسن کرے دو آتشہ کے ساتھ ساتھ نفس کارازیلے کی ورزش، تابکاری سے متاثر غذائی اجناس، کولیسٹرول سے کیسے بچنے جان بے حد معلوماتی مضامین تھے۔ ہم ڈالڈا کادسٹریٹووائے کے منظر ہیں کہ جو کھانوں کی غذائیت، اچھی اور بھاری اور صحت عامہ کے ساتھ آج کے فیشن اور رجحانوں سے متعلق دلچسپ مضامین شائع کرتے ہیں۔ عاصمہ اویس... حیدرآباد

چکن موٹی کارلو اور پائن اپیل پرائز تیری یا کی

ان دونوں ویسپوز کو صرف ان کے ناموں بلکہ ان کے اجزاء اور ترکیبوں کے لحاظ سے پسند کیا جاسکتا ہے۔ کمال کی بات یہ ہے کہ یہ دونوں کم وقت میں تیار ہو جاتی ہیں۔ میری باقی نے صرف آدھے گھنٹے میں یہ دونوں ڈسٹر تیار کر کے ہماری ضیافت کر دی، دو گھنٹے میں صرف پائن اپیل منگوانے کے لئے انہیں کچھ برنگی تھی۔ نیدرلینڈ کے بعد ویسے بھی چکن اور سی ٹوڈ کی ڈسٹر اچھی لگتی ہیں اور نئی چاہتا ہے کہ ڈالڈا کی ساری ویسپوز جست سے بنائیں۔ بہت شکر یہ ڈالڈا... موٹی کوٹر... میر پور خاص

شیرازی چکن نئی ریسیپی لگی

تازہ سویا کی مدد سے سرنی پکانے کی یہ ہارر میں دیکھی دل لپا گیا اور میں نے اسے رسالے ہی اپنے مینیو میں شامل کر لیا۔ اس کے علاوہ چکن موٹی کارلو اور چکن میرا کون بہت عمدہ تراکیب ہیں۔ اس بار ویسپوز بہت شاندار شائع

افسانہ بہت دردمندی سے لکھا

ڈاکٹر شیر شاہ سید افسانوی ادب کے مایہ ناز سپوت ہیں۔ جہاں ان کی لکھی سچائی نے چہرے ہوتے ہیں وہیں ان کی قلم کاری کا فن بھی سراہا جاتا ہے۔ ڈالڈا کادسٹریٹووائے میں ان کے افسانے پڑھنے کو جتنے ہیں جو بڑی مرق ریاضی سے لکھے گئے ہوتے ہیں۔ ان میں جی کے شروں میں ان کا انسان واپس شائع ہوا ہے جس کی ہر قلم کے دل کو پہنچایا۔ اللہ کرے تو وہ قلم اور زبانوں... خانوال

رشتے ناتے اور گھرداری کے سلسلے خوب رہے

میرے بچپن کے دن کے دنوں مضامین بغور پڑھنے کے ہیں اس کے بعد رشتے ناتے خوبصورت افسانے لکھانے کا عیار ہی وقت سے بچنے بہت خوب ہے۔ آئیے جب یہ آرائش کا تصور اچھا جائز ہے۔ شیش گھروں میں سیرت کی بہار، چھوٹے بڑے چھٹے، موصول اپنی اور شیطانی پانڈار کے نمائندہ پڑے کہ معلومات میں خاطر خواہ افسانہ ہوا ہے۔ آسنہلی... کھمر

میں جا رہے متعلق تحریر عمدہ رہی

یوں تو ڈالڈا کادسٹریٹووائے گھرداری کے سلسلے میں بہت حد تک نئی اور کارآمد معلومات بہم پہنچاتا ہے مگر اس بار مجھے ان رنگارنگ اشیاء کو خطا کرنے والی شیشیوں نے بھی متاثر کیا جنہیں میں جاہک نام دیا گیا ہے۔ واقعی یہ بڑے کام کی چیز ہیں۔ پلاسٹک اور شیشے کے خالی جائزے سے امور صحت تک اچھی معلومات شائع کی گئی ہے۔ ایک بات میں نے محسوس کی ہے کہ مضامین ہوں یا ویسپوز، ڈالڈا ایڈوائزری کے چٹکے اور معلوماتی مضامین ہوں آپ سرسری انداز سے بات نہیں کرتیں۔ نہایت توجہ اور محنت سے لکھ کر رہنمائی کرتی ہیں۔ عروسیہ تیور... مہان

میر و سیاحت کے رنگارنگ صفحات نے رونق لگادی

روشن روز و یاد اور رنگین شہروں سے متعلق وافر معلومات دی گئی۔ واقعی جب انہیں دیکھتے کوئی جائے کا تو اسے ڈالڈا کی یہ تحریر یقیناً یاد آئے گی۔ مجھے راجستھان اور کیپ ٹاؤن کی تصاویر بہت عمدہ لگی ہیں۔ انہوں نے تو میگزین کی رونق بڑھا دی ہے۔ آئندہ بھی ایسے اچھوتے خیالات پر مضامین شائع کریں۔ شایینہ یوسف... مظفر گڑھ

ریسیپز اور گھرداری کے مضامین توجہ طلب رہے

اکتوبر کا شمار خوبصورت اور جامع کہا جاسکتا ہے۔ پہلا تو سرورق رنگارنگ آقا تھا اب جب سے آپ نے اسٹائل بدلا ہے یہ بڑا دل چاہیوں میں پہچانا جاتا ہے اور الگ ہی نظر آتا ہے۔ اس بار کی ریسیپز بہت اعلیٰ ہیں۔ گھرداری کے چٹکے اور ڈالڈا ایڈوائزری سرس کی رہنمائی والا سلسلہ بھی بہت اچھا ہے۔ ہمیں روزمرہ کی چھوٹی بڑی مشکلات کا حل مل جاتا ہے۔ کوئی بھی دوسرا فوڈ میگزین اتنا بھرپور مواد نہیں دیتا۔ آپ کا رسالہ قیامت مہنگا ضرور ہے مگر اس کی قیمت ہر بار موصول ہو جاتی ہے پھر بھی کیا بڑی بات نہیں کہ کوئی شمارہ شائع کرنے کا نہیں ہوتا اور مسلسل جاری رہنے والا رسالہ ہے۔ حسن آراء... اہور

”ضروری بات“
ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے جواب دہی سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

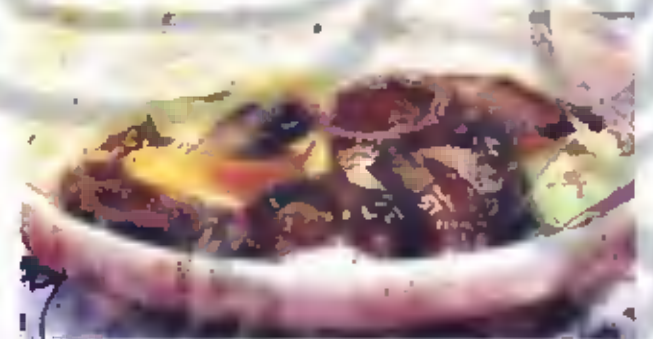
چائیز کھانے

صحت بخش کھانوں کا نیا نیا تصور

درخشاں فاروقی

تاریخی حوالے ظاہر کرتے ہیں کہ اہل چین نے صدیوں پہلے توانائی بخش غذاؤں کی اہمیت جان لی تھی۔ 1950ء سے 1960ء تک دنیا کے کئی ملکوں میں چائیز کھانے طرز زندگی کے رجحانات میں شامل ہو گئے اور خاص کر ان کھانوں کی خاص قسم Cantonese بے حد مقبول ہوئی۔ ابتداء میں چائیز میچو انجین میں جتلا کر دیا تھا۔ دراصل سادگی کے اس دور میں کھانوں کے شائقین نے تلے اور روایتی کھانے کھاتے تھے، اس وقت ریستورانوں کے عملے کو ڈشز کے انتخاب میں اپنے شائقین کی اخلاقی مدد کرنا پڑتی تھی۔ شروع شروع میں سویٹ کارن سوپ نے ہماری دیسی تخیلی کی جگہ لی۔ یہ چائیز کھانوں کے اسٹارٹرز میں اہم ترین جزو ہے۔ اس کے ساتھ فیش کرکمز یا سیکیس بھی اب ریستورانوں میں پیش کی جانے لگی ہیں۔

ان کھانوں کی 3 بنیادی اقسام



Cantonese

میزبان اور گوشت کو بھاپ میں بنا کر ان کی یہ معروف ترین قسم چین میں مقبول نہیں بلکہ کئی یورپی اور ایشیائی ملکوں میں بھی پسند کی جاتی ہے۔ بھاپ میں پکے والے ان کھانوں میں نمی اور بھری ہوئی دسی مصالحوں کا شائبہ محسوس ہوتا ہے۔ مزہ بہتر ہے اور دماغی سرگرمی اور ذہنی سرگرمی کو فروغ دیتی ہے۔ معمولی مقدار کے ساتھ بنا کر کھاتے ہیں لیکن دانستے میں پروٹین اور جراثیم کا خزانہ ہے۔

Pekingese

یہ قسم بہ طور پر تازہ دہنی غذاؤں پر مشتمل ہے۔ اس کی بیشتر ڈشز گوشت سے بنائی جاتی ہیں مثلاً سائڈ برف، چین سمڈرنی غذاؤں میں ککڑی، میٹھا اور مختلف اقسام کی پھلیوں کے گوشت سے اور اہل چین اسے معمولی سے نہیں کھاتے، کھاتے ہیں۔



Szechuan

یہی وہ قسم ہے جو شرنی، ہونوئی ایشیائی مٹکوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے۔ اور اصل اس میں ہمیں اپنے پسندیدہ مٹکوں کی آمیزش کرنے کی سہولت ہوتی ہے یا ہم نے اپنے ذوق اور تھکن کے لئے اسے ہم پاکستانی بنا دیا ہے۔ اس قسم میں چاول اور نوڈلز مختلف ساخت، پخت اور حجم میں دستیاب ہوتے ہیں۔

کھانوں کی تیاری کے اہم مراحل

اسٹروانی، بہترین تیل اور تازہ اپنی بخش تصور نے ہم چائیز کھانوں میں اسٹروانی طریقے سے غذاؤں کو تیار کیا ہے۔ جب سے پیچیدہ گوشت پڑتے ہیں اس کے بعد مزید کٹاؤں چند ٹیکنیکز کے لئے اس میں شامل کرتے ہیں۔ ہر مٹکوں تک سبزیاں نہیں پکتے اسی لئے چائیز کھانے تازہ مزیدوں کی مکمل غذاہیت اپنا تصور اس وقت اور اپنی رنگت سے نچھانے جاتے ہیں۔

بھاپ میں پکنے والے کھانے کیسے پکتے رہے؟

پیلے پائل ریسٹورانوں میں Bambon Basket Steamers

کرتے تھے۔ یہ فنی مشورتی دوست اور ان کے نیچے پھولوں کو پڑھایا جاتا تھا۔ یہ انہیں میں پکنے والے چاول پاکستانی طریقے سے تیار ہوتے چاول سے کئی گنا زیادہ لذائذ، بہترین شٹاب رنگت اور ذائقہ بھی مدد دے سکتے ہیں۔ اب بھی کئی جگہوں پر ماڈرن اسٹروانی عادت چائیز چاول تیار کئے جاتے ہیں۔

اسپرنگ رولز دراصل چائیز ڈش ہے

اصل میں یہ فرائیڈ چین ٹیک ہے جس میں تین اسپرڈس، مرئی کے گوشت یا بیف کراہا کر مین پار پڈ کی شکل میں شامل کیا جاتا ہے۔ جین میں سفید سرخ، سیاہی سرخ، اسپن اور ک پاؤڈر کے ساتھ مومی سبزیاں کا جڑ، بند گو بھی اور پلنگ کا گوشت بھی شامل کرتے ہیں۔

چائیز کھانے ہوتے ہیں سویت اینڈ سبار

غوش رنگت چائیز کھانے تیار کرنا بہت دشوار نہیں مثال کے طور پر آپ اس کیوزین کے خاص اٹاس مصالحوں اور Sauces کی کچھ بوجھ سکتے ہیں جو اس منگروڈالنگ سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔



Garlic Sauce اور Black Beans

یہ تو ہمیں کسی کسی مٹکوں میں دیا ہر میں استعمال ہوتا ہے، ہم چائیز کھانوں میں پٹیلوں کو ہمیں کھٹکی کے ساتھ لگا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ استعمال کے وقت ہلکے پیز کو ابال کر چھلایا جاتا ہے۔ چائیز فرائیڈ شز کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ مگر ہم تیل میں بچہ سا ہرٹس وٹے کو تیار اپنے ہونے نوڈلز یا گوشت کو شامل کر کے اصلی چائیز فلڈر کو معمول یعنی بنایا جاسکتا ہے۔

Sesame Oil یعنی تلوں کا تیل

مہرے کھٹکی رنگ کو یہ تیل سااا کی ذریعہ کٹ کے استعمال ہوتا ہے۔ چائیز کھانوں میں گوشت کو میرینٹ کرنا، ہوتے بھی تیل کا تیل ہونا سکتا ہے۔

Schezwan Sauce

یہ کوئی قسم کے پھلوں، ریں، مہرئی، اسٹروانی اور پھل کو ان کے پھلوں کے ساتھ لیموں اور خربوزہ اور چھٹا پھلوں کی آمیزش سے تیار کی جاتی ہے اور اس میں ہے جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اسے سٹروانی اور دوسرے گوشت کی گڑبڑی بنانے اور اسٹروانی کرنے کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ مصالحوں میں اسٹروانی، وٹنگ Nutmeg، (Star Anise) اور لوگ کرائل جین Saupbase کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں بھی سٹروانی یا سائیں کہا جاتا ہے۔

Oyster Sauce

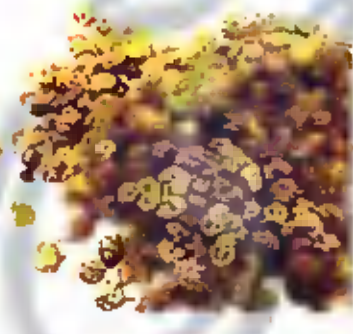
یہ سٹروانی کے جوڑ میں سیاہی اور مٹکوں شامل کر کے تیار ہوتا ہے۔ تیار ہونے پر مہرے بھورت اور پھلدار آٹس اختیار کرتی ہے۔ اسے MSG یعنی مونو سوڈیم گلوتامایٹ کے بغیر استعمال کیا جاتا ہے۔

Hoisin Sauce

انہی اعتبار سے اس کے مٹی ہیں سوڈاس کے حال انکھاس کے اجزاء میں کوئی بھی سوڈا کا جزو شامل نہیں۔ یہ سائیں ہا پیز ہلکے رنگ، آنے اور بچہ مصالحوں کے ساتھ مل کر بنی ہے۔ چائیز کھانوں میں سفید مٹکوں شکر گھسی بھی استعمال نہیں ہوتی لیکن اکثر Dipping اجزا، شکر قند کے قدرتی ذائقے سے بنائی جاتی ہیں۔

Chilli Sauce

چائیز پٹی سائیں اور دیگر ایشیائی پٹی سائیں بہت لطف آتی کی ہوتی ہیں۔ گوکہ وہوں میں سرخ مرچوں کا استعمال ہوتا ہے۔ چائیز کھانوں میں سرخ مٹی مرچوں کو آٹس میں تلنے کے بعد پیش کی جاتی ہے۔



چائے پینے کی اسپیشل



چائے پینے کے نفیس برتن... جن کے نقوش آج بھی قائم ہیں

Ceramics • Stoneware • Bone China • Porcelain

جس جتنا قدیم ملک ہے اس کی تہذیبی ثقافت اتنی ہی تروتازہ اور دلآویز ہے۔ گھر واری کے مختلف امور نبھاتے وقت ہمیں بچپن کے ساز و سامان، کھانے کی میز اور دسترخوانوں کے مختلف تقاضوں کے تحت جن برتنوں کی ضرورت پڑتی ہے ان میں چھری کاٹنے، برکابیاں، پیالے، کھانے کی پلیٹیں یعنی مکمل ڈنر سیٹ اور چائے کے سیٹ اور کارہوتے ہیں۔ یقین کیجئے گئے وقتوں کے لوگ بھی چائے کے برتن ان ہی چاروں سٹیلز میں خریدتے اور استعمال کرتے تھے۔ آج بھی ہم ایسے دلکش نقوش والے برتن خریدنا پسند کرتے ہیں۔

نرتے ہیں کہ کھانا انسانی صحت کا باعث بن سکتا ہے۔ کھانے میں نیچے اور نیچے بلو کے ٹینڈر میں برتنوں کا استعمال فینک شوٹی، کے انہیں خاص صحت بخش ماحول کو تخلیق کرنے کا باعث رہتا ہے۔ پیالے، برکابیاں، کھانے کی پلیٹوں کی تزئینی بھی کرتا ہے لہذا صحت بخش ماحول، حرارت آمیز زندگی، امن و آسائش کی لہذا اور سکون تکب کی بیکسی کرنے والے رنگوں اور نقوش پر مبنی یہ Porcelain کے برتن برگر کے دسترخوان کی زینت بن سکتے ہیں۔

فراہم ان کی پشت پر Made in China کی سرشت ہوئی اور کچھ کر فورا فریہ لیتی ہیں کہیں ہاویہ ہوتے ہی اسے ہ کش اور سا ڈاٹھنے اور بھر سب سے بڑا برائی ہند ضروریات سے سین اٹھتے ہی ہوتے ہیں۔ چائے پینے کے برتنوں میں آپ کو مفید اور سرگ آجک کی کرا کرنی پر ڈاٹھوں کے نقوش کندہ کئے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سرخ، تک خوش، جوش، نگر اور احساس سکونانی ہا ہے۔ انہیں کھانے کے وقت ایسے ہی مثبت انداز نگار کوا ہا کر

چینی تہذیب اور روایتوں نے کئی برس گزار دیئے ہر تہذیبوں کی مدد تک تو گزار گئے مگر وہیں اور وہاں میں ان برسوں کے نقوش پانچ بھی ہوں کے توں موجود ہیں۔ ان برتنوں نے ڈیڑا کی اس قدر پر کشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں کہ بڑی چھوٹی نقا، بے نیلی ڈرز، ہند تہذیبوں سے کھانوں کے لئے انہیں استعمال کرنا اپنی جگہ شاندار روایت ہے۔ سوپ کے پیالے اور خاصوں چائے ایک زمانے سے ہند کے ہا رہے ہیں اور





چینی انداز آرائش

ہمابیاتی کشش کا سامان

جو رہے بلکہ

ہو مگر کی ترنیم و آرائش کی اور اس میں انفرادیت کا عنصر شامل نہ ہو تو ممکن ہی نہیں۔ تو کیوں تا اس پار بھی ہو جائے۔
جو معتد اور خاص چائیز کمانوں کے تو سب ہی دہلا دہے ہیں۔
چلے آئے ہار مگر کی آرائش بھی چائیز اشیاء کے ڈوبے کس کے سب کی بنا کر وہ ہتائیں۔ یہی خصوص اعداد آرائش میں ایسی کی اشیاء شامل ہیں جو مکتل کی خاص تاریخی اور ثقافتی رنگوں کی عکاسی کرتی ہیں۔ ہم تا نہیں کے کہہ کوئی اشیاء ہیں جن کو اپنے مگر کی دستہ معتدہ تر چینی کہتے ہیں۔

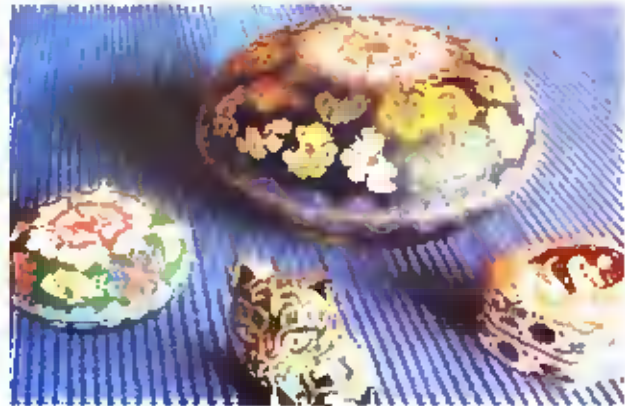
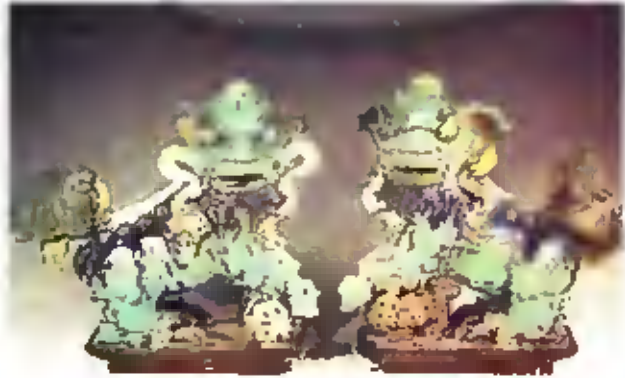
دیواری آرائشی اشیاء



کنہیں، مکتل اور از سیت وغیرہ تیار کئے جاتے ہیں۔ مگر کی اہم آرائشی اور ضروری اشیاء میں شمار دوتے ہیں۔

چینی ثقافتی اشیاء

ثقافتی اشیاء کا استعمال کرنے سے بڑے مگر کی آرائش چھوٹا سا مشعل نہیں، ضرورت ہے تو اس بات کی کہ آپ اپنے مگر کے اصول کی متابعت سے منتخب اشیاء کا چناؤ کریں۔ ثقافتی اشیاء میں سر فرست ہے چائیز لیٹرنز جو کہ چین کی خاص اور اہم دستکار اشیاء ہیں۔ یہی ہے تو ان کے اہم سے



اور تیاں اور بختے ہیں۔
ان آرائشی اشیاء میں انہیں خاص اہمیت حاصل ہے اور اس کی ایک بڑی اور منفرد اقسام میں شامل ہے جس میں شان ہے (Tao Lucky God) چینی خدا کی صورتی (Maneki Buddha Statue Dragon Statue) (Neki Statue) (لیلی عطر زنی صورتی) اور (Chinese Foo Dog Statue Guardian Lion) اپنی دو جگہ اور ان کے مکتب سے ان میں سے کسی بھی صورتی کا چناؤ کر سکتے آپ اپنے مگر کو چائیز چھوٹے مکتب سے لگتی ہیں۔ ایک مکتب دوستی بھاننے کا یہ خیال بہا تو نہیں!



اپنے مگر کا معتد اور ہتالیاتی تاثر واضح کرنے کے لئے چائیز طرز کی وال ڈیکوریشن اشیاء کا انتخاب کریں مگر سے سرخ رنگہ برکی جائے والی چائیز خفائی، ریشم اور کونی پر ہمارت سے بنی پینٹنگ فرہیز آہت اور Hanging Ornaments دینا بھر میں اپنی تاریخ، اٹھار اور شیکلی مہابیتوں کا منہ ہوتا ہوتا ہے۔ آپ چائیز انڈان میں سے اپنے لادق کے مطابق وال ڈیکوریشن اشیاء کا چناؤ کر سکتے ہیں۔

دیگر گھریلو آرائشی اشیاء

چائیز اشیاء کی خاصی درانی ہستیاب ہے۔ ان اشیاء کے تچہ بنیادی انداز ہیں۔ ان اشیاء کا نمونہ انداز ہوتا ہے۔
چائیز اشیاء میں Jade, Porcelain, Cloisonne, Cinnabar, Bamboo کی اشیاء کو بنیادی حیثیت حاصل ہے جن کی سہ سے گدوان فریبوں والی لٹیں، Hanging Ornaments، لٹیم نیلی انڈان، Chopsticks Stand، لٹیم بکس، بنیادی بکس، ایش بکس، چائیز، چھچھے،



چوپ اسٹکس ...

چھری کانٹے کے استعمال سے ہونے والی شادی شدہ جوڑوں کے لئے نیک شگ

درخشاں نازوقی

پاکستان میں چائینیز ریسٹوران چھری اور کانٹے کے ساتھ ڈشز پیش کرتے ہیں جبکہ چین اور جاپان میں چوپ اسٹکس کا استعمال عام ہے۔ ویٹینے میں کسی درخت کی رتی ہوئی باریک شاخیں معلوم ہوتی ہیں مگر دراصل ان کی تاریخ تقریباً 3000 سال پرانی ہے۔ چوپ اسٹکس کو ایشیائی ثقافت کی بہترین علامت سمجھا جاتا ہے۔ مندارن (چین کی سرکاری زبان) میں انہیں ”گوئی زی“ کے نام سے جانا جاتا ہے جس کے معنی تیز رفتار کے ہیں۔ انگلش میں انہیں چوپ اسٹکس کہا جاتا ہے۔ ان کا پہلی بار استعمال 17 ویں صدی میں کیا گیا۔ ہزار ہا برس گزر جانے کے بعد بھی اس کے ڈیزائن میں کوئی تبدیلی نہیں کی گئی۔ چین میں چوپ اسٹکس کو کھانا کھانے، پکانے اور ہزیاں تراشنے جیسے مختلف کاموں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

روایتی موجود ہے، سادہ نگہی سے، ہنس اور پھر گھوم سے پینٹ کی گئی انوار، اقسام کی چوپ اسٹکس مختلف قیمتوں کے ساتھ خریدی جاتی ہیں۔ دستکاری سے مزین چوپ اسٹکس بھی جو کہوں کو متاثر کرتی ہیں۔ پرانے وقتوں کی نگہی اور ہنس سے چوپ اسٹکس بنائے جوتے کی روایت اب بھی قائم ہے۔ ہنس سے بنی چوپ اسٹکس کی مانگ سستی اور ہاتھ آسانی مہیا ہونے کے باعث سب سے زیادہ ہے۔ یہ کھانے کا اہم ذائقہ اور خوشبو برقرار رکھتی ہیں۔

اسی حوالے سے سخت سے متعلق بھی چند حقائق سامنے آتے ہیں۔ 2003ء میں ایک تحقیق کی گئی جس سے پتہ چلا کہ چوپ اسٹکس کے مسلسل استعمال سے بوجھانے میں جوڑوں کے درد لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ہاتھوں کی ہزیاں نرم اور کمزور ہو جاتی ہیں۔

اپنی استعمال شدہ اسٹکس سے کسی دوسرے کی پلیٹ میں کھانا ہرگز نہ ڈالیں، اسے ہر تہذیب کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ کھانا جتنا بھی لذیذ ہو انہیں منہ میں ڈال کر بچوں کی طرح نہ چوسیں۔ چینی باشندے اسے چوپ اسٹکس کی

تقریب سمجھتے ہیں۔

100 سال پرانی ہیں۔

جاپان، کوریا اور ویتنام میں بھی

استعمال کی جاتے ہیں۔ چین کے برعکس جاپان

کی چوپ اسٹکس مختلف ڈیزائن کی ہوتی ہیں۔ پہلی

جاپانی چوپ اسٹکس موچنے کی شہادت لئے ہوتے تھے جو ہنس کو

دو حصوں میں تقسیم کر کے اوپر سے جوڑ کر ہائی جاتی تھیں۔ شروع میں ان کا

استعمال صرف خاص موقعوں اور مذہبی تہواروں پر کیا جاتا تھا۔ 400 سال پہلے جاپان کی چوپ اسٹکس بھی دو حصوں میں تقسیم کر دی گئی۔

کوریا میں چوپ اسٹکس اسٹیل سے تیار کی جاتی ہیں جنہیں نیچے سے چوکور شکل میں کاٹ کر مختلف ڈیزائنز سے سجایا جاتا ہے۔ ایک معروف

تہذیبی کے مطابق جب 20 ویں صدی میں کوریا پر جاپان نے قبضہ کیا تب

جاپانی نگہی کی چوپ اسٹکس کے کناروں پر زبردگی دیا کرتے تھے جس سے

لوگوں کی امداد ہوتے تھیں۔ اس صورتحال کے بعد کوریا نے دھات کی

چوپ اسٹکس کا استعمال شروع کر دیا جسے وہ استعمال سے پہلے اور بعد میں دھو لیا کرتے تھے۔

آج کل مارکیٹ میں مختلف سائز اور ڈیزائنز کے ساتھ چوپ اسٹکس کی بڑی

بظاہر سادہ نظر آنے والی ان اسٹکس کو استعمال کرنا حقیقتاً ایک ہنر کا کام ہے جس کے لئے انھیں کویز رفتار ہونا نہایت ضروری ہے۔ بازو ہلانے بغیر انگلیوں کی جنبش کی مدد سے چوپ اسٹکس کے استعمال کو چائینیز ماہرین میں مہذب و ماہران اور ان دست کا انداز تصور کیا جاتا ہے۔ چوپ اسٹکس کا درست طریقہ استعمال معلوم ہونے کو انہیں پورے شائق کی نشانی مانا جاتا ہے۔ مشہور چائینیز فلاسفر کنفیوشس چوپ اسٹکس کا مدعا کرتے۔

کنفیوٹز نیا اکیڈمی آف سائنس کے مطابق چوپ اسٹکس آرنے سے 5 ہزار سال پہلے ہی کنفیوٹز کے فلسفہ دور میں ہوئی بارہائی تھیں۔ زمانہ قدیم میں چائینیز درختوں کی شاخیں اور تنگیاں جاکر بڑے برتنوں میں کھانا پکا کر کھاتے تھے۔ جیسے جیسے آباؤ اجداد کی ذہنی اور وسائل کم ہوتے گئے لوگ چھوٹے برتنوں میں کھانا پکانے لگے۔ ان میں آہستہ آہستہ چپک جاتا تھا اور جلانے کے لئے نگہی بھی کم استعمال ہوتی تھی۔ چھوٹے برتنوں میں کھانا کھانے کے لئے چھریوں کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ کنفیوٹس کا کہنا تھا کہ کھانے کی میز پر چھریوں کا استعمال نجابت پر تشدد تاثر دیتا ہے اس کے مطابق مہذب اور تعلیم یافتہ لوگ کچن اور سائبر باؤس کو فرق سمجھتی سمجھتے ہیں۔

چوپ اسٹکس کا چینی طریقہ استعمال

اسٹکس کا استعمال نہ کیا جا رہا ہو تو انہیں پورے پرانے دست میں رکھیں۔

چاواؤں کے پیالے میں انہیں مووی سمت میں نہ رکھا جائے۔ یہ اگر بنی سے مٹا رہے جسے موت سے منسوب کیا جاتا ہے۔ اپنی پلیٹ یا پیالے کو اسٹکس سے پرکھ کر نہ بھائیں۔ قدیم دور میں یہ بھکاریوں کا کھانا مانگنے کا انداز تھا۔ اسٹکس اٹھا کر نہتی سٹیکس اور نہتی کسی طرح کا اشارہ کریں کیونکہ یہ عمل بد تہذیبی میں شمار ہوتا ہے۔ کھانا پیش کرنے والے سروٹف چوپ اسٹکس کا استعمال کریں۔

مہرے رنگ کی نگہی سے تیار کی جانے والی چوپ اسٹکس کے بارے میں بھی کچھ خدشات ظاہر کئے گئے مثلاً ان کا رنگ تہذیب کرنے کے لئے انہیں Bleach کیا جاتا ہے جس کا استعمال کھانسی اور سہاگہ کا باعث بنتا ہے مگر اس کے باوجود چینی روایات اپنی جگہ قائم ہیں یہاں شادی شدہ جوڑوں کو چوپ اسٹکس تھے میں دی جاتی ہیں اور اسے نیک شگون بھی سمجھا جاتا ہے۔

قلمی تحریر



کھانے میں لذیذ تاثیریں اگیر یہ ہیں کھمبیاں

سعید اختر

توجہ دہو، ہوتا ہے۔ اس انسانی تحقیق کے بعد مشروم آپ کو آسٹو پوروسس، امراض قلب، ہڈیوں اور ہڈیوں کی چھوٹا حصہ انتہائی سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ مذکورہ بالا تحقیق کو اگر آنے والے دنوں میں اور زیادہ پڑھائی تو پھر سے ہے کہ کھانے کا مشروم کو جو آپ میں لگائیں گے یا روکتے ہیں گے جانے سے قبل کچھ وقت دھوپ میں ضرور رکھیں گے۔

مشروم اور سبز چائے کی شہرے بچائیں جان

چائے اور کھانوں میں گھمبی یعنی Mushroom اور سبز چائے کا خوب استعمال ہوتا ہے۔ اب روز بروز ایسے شواہد سامنے آ رہے ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ یہ دونوں چیزیں سینے کے سرطان کا دوا دہانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ دو ہزار چینی خواتین کے ایک تحقیقی مطالعہ سے نتیجہ نکالا گیا کہ یہ دونوں کھانے زیادہ مقدار میں کھائی جائیں تو سینے کے کینسر کا خطرہ 91% فیصد تک کم ہو جاتا ہے کیونکہ ان میں پائے جانے والے کیو بی ایچ اے کے کئی بننے میں مدد دیتے ہیں اور کینسر کے قدرتی مدافعتی نظام کو اس کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

چینی خواتین پر یہ تجربات آسٹریلیا میں کئے گئے اور معلوم ہوا کہ جن خواتین نے روزانہ دو گرام مشروم کھانے والی خواتین کے لئے یہ خطرہ اس قدر کم نہیں ہوا بلکہ 32% فیصد کم ہوا اور جن خواتین نے گھمبی کے ساتھ ساتھ سبز چائے کا استعمال بھی جاری رکھا انہیں زیادہ فائدہ ہوا اور ان کے لئے کینسر کا خطرہ تقریباً 91% فیصد کم ہو گیا۔ سبز چائے میں پوئی فیوول نامی مائیکسیڈی ایجسٹس یعنی اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو جانوروں پر تجربے کے دوران اسٹی کینسر ثابت ہوئے ہیں۔

اور شیر جیسی خصوصیات کا حامل قرار دیا جاتا ہے۔ یہ جسمانی توازن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

پورینی مشروم

(Porcini) مشروم کی یہ قسم بہت چمکی ہے اور سب سے خوشبودار ذائقہ والی قسموں میں سے ہے۔ بعض لوگ اسے پختی پر ترجیح دیتے ہیں۔ مزید اڑانے اور ممتاز اشکال میں یہ مشروم مختلف سائز میں پائی جاتی ہے۔ یہ گھروں میں لگائی جاتی ہیں اور یورپ سے بھی درآمد کی جاتی ہیں۔

کھانے کی کاشت آپ کا شکار کی کے اعتبار سے یہ مٹائی دینے والی مہتری ہے جس کی کاشت آپ پاکستان میں بھی بڑے پیمانے پر ہونے لگی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پاکستان میں چاروں موسموں پائے جاتے ہیں اور ہر موسم گھمبی کی کسی نہ کسی قسم کے لئے موزوں ہے۔ یوں اسے سارا سال لگایا جاسکتا ہے۔ پاکستان ایک زری ملک ہے، اس لئے یہاں اس کی کاشت پر اختراجات دیگر ممالک کی نسبت بہت کم آتے ہیں۔ دوسری طرف اس کے استعمال کا رواج بھی کم ہے جس کی وجہ سے اس کی پیداوار کا 90 فیصد برآمد کر دیا جاتا ہے۔ اس سے وطن عزیز کو کافی زور مبادلہ حاصل ہوتا ہے۔

مشروم پر مزید تحقیق

مشروم ایک ایسا پودا ہے جو سورج کی روشنی سے بچ کر افزائش پاتا ہے۔ امریکی نوز ایڈ اور ایڈوانسڈ نیشن میں ابتدائی تحقیق میں یہ بتایا گیا تھا کہ اگر ان مشروم کو سورج کی روشنی میں لگایا جائے تو یہ اپنے اندر زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی جذب کر سکتے ہیں جو کہ سورج کی شعاعوں میں کافی مقدار میں

گھمبی ایک انتہائی اہم اور خوش ذائقہ مہتری ہے۔ لوگ خود مہتری بڑھ رہی یا گوشت خور مشروم سبھی کو پسند آتے ہیں۔

مشروم خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ دیکھنے میں تھوڑی سخت ہونی چاہئے اور باقی نہ ہوں۔ خریدنے سے بعد انہیں کاغذ میں اچھی طرح لپیٹ کر فریج میں رکھیں۔ انہیں خراب ہونے سے بچانے کے لئے ایسے پلاسٹک بیگز بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں جن میں ہوا کا دھنسا نہ ہو۔ تازہ مشروم چاروں تک محفوظ اور استعمال کی جاسکتی ہیں۔ انہیں فریج بھی کیا جاسکتا ہے لیکن ضروری ہے کہ ٹیمپ کی جاننے والی مشروم صاف اور کچی ہوئی ہو۔ انہیں کینسر میں بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے تاہم ان پر اچھا دیکھنا تاریخ کھتا مت بھولیں۔ مجید مشروم کافی میٹوں تک استعمال میں لائی جاسکتی ہے انہیں کچا بھی کھایا جاسکتا ہے اور پکا کر بھی۔ مشروم صحت کے لئے بہت ہی ذمہ مند چیز ہے۔

نیا کریم پیکٹ سے فرمایا گھمبی من سے ہے اور ان کا پانی آنکھ کے لئے شفا دہ ہے۔

یہ صرف امراض قلب اور ذیابیطس میں مفید ہے بلکہ اس کے استعمال سے ہڈی پریشور اور ہڈیاں بھی کم ہوتے ہیں اس میں 80 سے 90 فیصد پائی پایا جاتا ہے جبکہ کیلوریز کی تعداد بھی بہت کم ہوتی ہے۔ لہذا اسے وزن کم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اسرار اس کی وجہ سے ہونے والے زخموں کو ٹھیک ہونے میں مدد دیتی ہے اور انفیکشن سے بچاتی ہے۔

دکٹرز Bill A سپیکس اور C کا بہترین ذریعہ ہونے کی وجہ سے قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہے۔ اسے Probiotics یعنی فائدہ مند بیکٹیریا

کھانسی سے تحفظ



ہری پیاز کے ذائقے بڑے

لذت میں اعلیٰ، غذائیت بھی عمدہ

ہری پیاز کو کھانسی سے تحفظ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی غذا میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔



ہری پیاز کو کھانسی سے تحفظ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی غذا میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔

ہری پیاز کو کھانسی سے تحفظ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی غذا میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔

نہیں کھانسی سے تحفظ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی غذا میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔

ہری پیاز کو کھانسی سے تحفظ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی غذا میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

ہری پیاز کو کھانسی سے تحفظ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی غذا میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو کھانسی کو روکتے ہیں۔

مناسب خوراک، بجٹ دوست کھانے کیسے ہوں تیار؟

تندرستی کا معیار کیسے برقرار رہے؟



روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی نے خام آدی کی تو جیسے کمرہ ہی توڑ کر حصول مشکل ہوتا جا رہا ہے کیونکہ آمدنی کم ہے اور اشیاء کی قیمتیں درپیش مسائل میں سے ایک اہم مسئلہ ایسا متوازن مینجمنٹ تشکیل دینا ساتھ ساتھ تمام غذائی ضروریات بھی پوری ہوں اور تولدین بھی ہوں آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے گھر میں ہی جہاں کھلی جگہ میسر ہو گھلوں میں ہری مرچ، ٹماٹر، اورک، لہسن، گاجا جیسی سبزیاں اگائیں اس کام کے لئے تھوڑی توجہ و محنت اور بنیادی باغبانی کی معلومات ہونا ضروری ہے جس کے ذریعے آپ با آسانی بچت کر سکیں گی۔

بھی خریدی جا سکتی ہیں۔ مچھلی غذائیت کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کہ بیماریوں کو روکتا ہے۔ وقت لینے کے ساتھ ساتھ اپنی پسند اور ذائقے کے حساب سے مختلف انداز میں بنا کر کھا سکتے ہیں۔

حلیہ، کھجور، اور لہسن کی دوسرے پکانے کی تیاری میں پھلیاں اور دالوں کا استعمال ہوتا ہے۔ کچھ میں وقت لیتی ہیں مگر یہ غذائیت کا بہترین ذریعہ ہیں۔

لڑکی دار میوہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے انہیں چنا، پختہ، سن، رنگ، و سونگھنی، اسی اور تھم گندم کے بیجوں کے ساتھ ملا کر میسر کر اور پیٹھے میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

پھل اور میزوں سے تیار کردہ ملاو جس میں نمک، لیٹوں اور قدرتی فیبر شدہ سرکہ شامل کیا جائے۔ دانا سزا اور سبز کھجور کا ذریعہ بنانا ہے۔ اس میں شکر کی جگہ شہد کا استعمال ذائقے کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بڑھاتا ہے۔

جب پھل سے ہوں تو انہیں قدرتی فیبر شدہ اجار، جام اور سرکہ کی شکل میں ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ اسٹریچٹی، آم اور سیب کے ماس فریزر میں جما کر پیٹھے پھر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

شامل کریں، خاص طور پر جب یہ گوشت کے ساتھ ملا کر پکائی جائیں۔ اس سے بھرپور غذائیت ملے گی۔

ایک صحت مند انسان کو غذا اس بات کی ضرورت نہیں کہ وہ اپنی غذا میں مکمل طور پر چربی کا استعمال بند کر دے یا سرخ گوشت کی جگہ سفید گوشت کو فریٹ دے۔ گوشت کے کچھ حصے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔ پائے، گردن، جگر، کبچر، دھڑے اور گوشت کے دھبے جن سے چربی ہٹا دینا کی گئی ہو وہ قیمت میں سستے اور پر نشیں اور غذائیت کا ذخیرہ ہوتے ہیں۔ ان حصوں کو تھوڑے سے تیل کے ساتھ پکا کر ان میں پیلے ہی مطلوبہ مقدار میں چربی موجود ہوتی ہے۔ بیجوں اور خواہشیں خصوصاً مٹی ماڈ کو انہیں ضرور شامل کرنا چاہئے۔ مرنے کے پتے اور سر جو کہ ہائی حصوں کے مقابلے میں سستے پڑتے ہیں، سوپ یا شوربے بنانے کے طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ مچھلی کے سر کا سائل بھی لیٹوں کے رس کے ساتھ خاصا لذیذ لگتا ہے۔

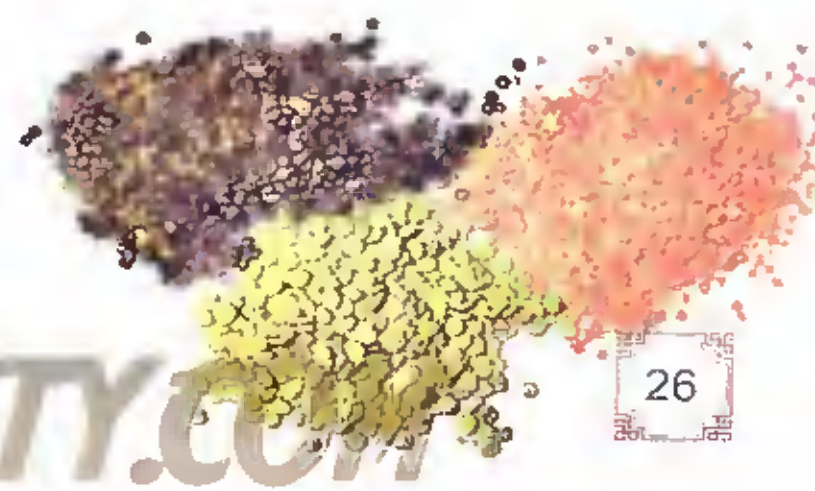
تازے میاں پھلی اور تندرستی میزوں کی ایک بڑی اقسام جیسے Arama، Nori اور Laver، Kombu وغیرہ کم قیمت میں بارکیٹوں میں با آسانی دستیاب ہے اور ان میں سے کچھ تو براہ راست پھیروں سے سستے دالوں میں

دوسرا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ خریداری کرتے وقت اسٹینڈرڈ اشیاء کے بجائے سستی اور مختلف اقسام کی طرف جائیں کیونکہ تمام طور پر مشہور برانڈز کی اشیاء خاصا سستی ہوتی ہیں اور نام آدی کی جیب سے ایسی اشیاء کی خریداری کی اجازت نہیں دیتی۔ ہم با آسانی اپنی غذاؤں کو سستا اور صحت بخش بناتے ہیں۔ ضرورت ہے تو جس تھوڑی بچھاری لگی۔ آپ کو چاہئے کہ کھانے کے لئے اناج سے تیار کردہ آنا استعمال کریں۔

آپ براؤن رائس کو دالوں اور جنوں کے ساتھ ملا کر پھیری، دلیہ اور روٹی وغیرہ بھی با آسانی بنا سکتے ہیں، اس طرح Whey سے بھرپور بالائی کے بنا۔ دلی یا مین چھ کا استعمال آپ کے جسم کو مناسب مقدار میں ذہنی (دودھ کی) مشینات (غذائیت) پہنچانے کا ذریعہ بن سکتا ہے جب دودھ اور دہنی آپ کے ہڈی سے باہر ہوں۔

پتے اور دالیں پکانے سے ایک رات پہلے پانی میں بھگو دیں تاکہ یہ نرم ہو جائیں، پھر پکانے سے پہلے پانی چھان لیں اس طرح کچھ وقت ان سے بھرپور غذائیت حاصل ہوگی۔

پالک، گجرا اور چقدر جیسی میزوں کی تیاری کے وقت ان میں لیٹوں





شہد سے ہر موسم کا تحفہ یہ جسمانی شفا اور ندرستی کا فطری حل ہے

حصہ نمبر

شہد، خدا تعالیٰ کی ایک ایسی عظیم نعمت ہے جس کا ذکر قرآن میں بطور شفاء کے آیا ہے۔ حدیث شریف میں دو شفاؤں کا ذکر ہے۔ روحانی شفاء کے طور پر "قرآن مجید" جبکہ جسمانی شفاء "شہد" کو بتلایا گیا ہے۔ شہد میں بیش بہا اور مفید مرکبات پائے جاتے ہیں۔ کیشیم، آئرن، سوڈیم، سلفر، فاسفورس، کاربوہائیڈریٹ، شکر، ریٹینول اور وٹامن کے ساتھ اس کو توانائی کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

استعمال کر کے اسے شہد کا نام دے دیتی ہیں۔ ماہرین نے اصلی شہد کو جانچنے کے کئی طریقے بتائے ہیں جن میں چند اہم طریقے درج ذیل ہیں۔
• شہد میں روٹی تر کر کے اسے جلا یا جائے، اصلی شہد سالم حل جائے گا جبکہ نقلی کو تار بن جائے گا۔
• نیچے چوڑے کونڈے میں گھمائیں، اگر نیچے کی آواز آئے تو نقلی ہے۔
• ٹک کی زنی شہد میں گھمائیں، اگر ٹکین زائد آئے تو نقلی ہے۔
• روٹی پر رک کر کتے کے آگے ڈالیں، اگر اصلی شہد دیکھ تو کتے نہیں کھائے گا۔
• نئی ماں بھی اصلی شہد بنا کر بیٹ میں درجسوس کرتی ہے وہ یہ بھی اصلی شہد جانچنے کا ایک قدیم طریقہ ہے۔

درد، بخار، بخار، کھانسی، اولڈ پرنش اور انحصاری، بارے سے مستقل نجات پائیں گی۔
شہد کے بیرونی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ اگر آپ اپنے چہرے کی جلد کو چمکدار بنانا چاہتی ہیں تو شہد میں جانٹیل کا پاؤڈر ملا کر مساج کریں اور بیس منٹ چھوڑ دیں پھر صفیے پانی سے دھوئیں۔ ایک قدرتی موچر اثر ہے اس سے نہ صرف آپ کی اسکن Glow کرے گی بلکہ داغ دھبے اور کیل مہاسوں سے بھی آپ نجات حاصل کر لیں گی۔ اگر آپ سر کے بالوں کی خشکی، سکن اور خارش سے پریشان ہیں تو چھ نیم گرم پانی میں مزید چھ شہد ملائیں کہ یہ کاڑھا کھڑا سا محسوس ہو اور اس غلول سے تین منٹ تک سر کی جلد پر مساج کریں، پھر بال دھو لیں۔ سر میں سے عروا جسم کی جلد خشک ہو جاتی ہے اور بخار کی جلد بھی ازلے لگتی ہے۔ اسی طرح بچوں کی جلد بھی سر میں بے حد حساس ہو جاتی ہے۔ اس لئے ایک چھ زیتون کے تیل میں ایک چمچ شہد ملا کر پودے جسم کا مساج کریں اور ایک بہترین باڈی واٹس سے اپنی جلد کو خشک موسم میں بھی نرم دلائے اور تروتازہ بنائیں۔ شہد سے آپ اپنے داغوں کا بھی علاج کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کی داغ میں دوپے یا سوزھوں سے خون آتا ہے تو نیم گرم پانی میں شہد ملا کر ان میں تین دفعہ کھیں کریں مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر آپ اپنے داغوں کو چمکدار اور سانسوں کو خوشبو دار بنانا چاہتی ہیں تو شہد میں سرکہ ملا کر ہتھ کریں۔ اسی طرح اگر آپ کو کوئی گہرا زخم ہو گیا ہے یا جل گیا ہے تو اس پر فوری شہد لگائیں کیونکہ شہد میں موجود اینٹی بیکیٹیریل خصوصیات، وہاں موجود آکسیجن سے مل کر ہائیڈروجن پراکسائیڈ بناتا ہے جو گہرے سے گہرا زخم ٹھیک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ایک کچھ گرم شہد بنانے کے لئے شہد کی کبھی خشک محنت کرتی ہے۔ پیمانہ لاکھ پیمانہ کارس قطر قطر، اپنے منہ میں بھر کر لانا اور اس میں گل کے لئے ساٹھ ہزار مرتبہ بانوں، جنگلوں اور سبز زاروں کے پتوں کا ٹاپا یہ سب شہد کی کبھی ہی کا دلچسپ اور محنت ہے۔ جس کا شہد جیسی مفید خوراک کی صورت میں آتا ہے۔

شہد کے فوائد

شہد کے جہاں تباہی استعمال کرنے کے بے شمار فوائد ہیں وہاں اسے مختلف غذاؤں کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے فائدے دو چند ہو جاتے ہیں۔ شہد روزانہ استعمال کرنے سے جسم صحت مند اور توانا ہوتا ہے۔ بچوں اور رومانی کام کرنے والے افراد کو اگر صبح آدھا چمچ شہد چٹا دیا جائے تو سارا دن ان کا ذہن فعال اور چمک و چرم بند رہے گا۔ اس کے علاوہ شہد کھانے کی مٹھاس بڑھانے کے کام بھی آتا ہے۔ کھانسی اور گلے کے ندرتوں پر قابو پانے کے لئے اور کھانسی کا قبضہ کرنا اس میں چھ چمچ شہد ملا کر پی لیں۔ اسی طرح جب لگاتار کھانسی آ رہی ہو تو شہد پر ٹنگ یا کھلنی یا پادور چمک کر پی لیں فوری افادہ ہوگا کیونکہ شہد کے سر یعنی لیسن کے تیل کے ساتھ شہد استعمال کریں۔

کمزور جسم کے افراد رات سوتے وقت نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر چمک چندی راتوں میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ فزینی مائل افراد ہمارے نیم گرم پانی میں لیسوں کا دس اور شہد ملا کر استعمال کریں۔ چند ماہ میں فاضل چربی مٹھل کر جسم مناسب ویت پر آ جائے گا۔

قبض اور بواسیر میں رات سوتے وقت نیم گرم پانی میں شہد ملا کر پی لیں۔ اگر آپ کو کم خوابی کی شکایت ہے یا کبھی کبھی ڈپریشن کا فکار ہو کر نیند آپ کی آنکھوں سے دور ہو جاتی ہے تو نیند کی کوئی کے بہانے ایک چمچ شہد پی لیں، پرسکون نیند کے ساتھ ساتھ اعصابی تناؤ سے بھی نجات مل جائے گی۔ اسی طرح سر میں کی آمد آدھ ہے اگر آپ شہد کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیں گی اس کے اثرات سزا پ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنائیں گے اور آپ جو زوں اور بخوں کے

اصلی اور نقلی شہد کی پہچان

نی زمانہ بازار میں ملنے والے شہد کے اصلی اور نقلی ہونے کے بارے میں اندازہ لگانا بے حد مشکل عمل ہو گیا ہے کیونکہ بہت سی بازاری کمپنیاں معنی کا توام بنا کر اس میں فروڈ کر اور ایسٹس ملا کر بوتلوں کو پیک کر کے اسے شہد کا نام دے کر بیچتی ہیں۔ اسی طرح بعض لوکل کمپنیاں معمولی شہد میں آلو، میدد اور نشانات بھی بطور ملاوت

شہد کی اہلی خصوصیات کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس کس پھول کا دس چرس کر اسے بنایا گیا ہے۔ پہاڑوں اور جنگلوں میں پائے جانے والے جھتے کا شہد بہترین اور اہلی معیار کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں بھی خصوصیت چھوٹی چھوٹی کے شہد کو حاصل ہے جو بہت کم پایا جاتا ہے اور اس کی قیمت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بعض معیاری کمپنیوں نے اپنے فارم ہاؤس بنائے ہوئے ہیں جہاں عموماً سورج کبھی کے لاتعداد پودے لگا کر پھول اکاٹے جاتے ہیں پھر ان پر شہد کی کھیاں چھوڑی جاتی ہیں۔ اس طرح یہ نقلی شہد بنانے کا کام تو سر انجام دے دیتا ہے مگر اسے فاری شہد کا نام دیا جاتا ہے کیونکہ اس میں نقلی خصوصیت پھول کا دس اور خصوصیت ہوتی ہے۔ اس کے بیش بہا فائدے تو نہیں ملتے جو دسی اور پہاڑی شہد کے ہوتے ہیں مگر یہ شہد کچھ نہ کچھ بہتر ہوتا ہے۔
الطرض شہد ایک ایسا قدرتی Tonic ہے جس کی اطاریت کے زعمانی ہزار سال پہلے حکیم جالینوس، پلاٹینی اور بقراط جیسے حکماء بھی قائل تھے۔
معروف ہیوی دینت جھعلی کٹے بھی اسے روزانہ استعمال کرتے تھے اور اپنی صحت کا ایک راز اسے گردانتے تھے۔
قدرت کی اس عظیم نعمت کو روزانہ کی بنیاد پر استعمال کر کے اپنے جسم کو توانائیوں سے مالا مال کر کے زندگی کا صحیح لطف اٹھائیے۔

چٹکی بھر ہلدی

رکھے تندرست

حفظ

ہلدی ہمارے کھانوں کا ایک جز ہے۔ ہلدی کے بغیر کھانا پھیکا پھیکا سا نظر آتا ہے۔ برصغیر کے مصالحوہ جات میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ اسے "ہلد" بھی کہا جاتا ہے۔ انڈیا کے ثابت ہلد بڑی بڑی خوش خواتین کے لئے بڑی دلچسپی رکھتے ہیں۔ یوں تو ہلدی ایشیائی کھانوں کا لازمی جز ہے، اس کے علاوہ بیشتر ٹونکے اور فوائد بھی اس سے منسلک ہیں۔ اگر ہلدی کو دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سب سے اہم سینے کی جکڑن، سردی، کھانسی کے امراض، سردی اور جسمانی تھکن کا بہترین علاج ہلدی والا دودھ ہے۔

بھی حاصل کر سکتی ہیں۔
شہد ایک قحط دودھ کا پاؤڈر دودھ، مرنج، ایک چٹکی ہلدی، ان تمام چیزوں کا چمک بنا کر چھوڑ دیکھتے ہیں۔ تقریباً اس وقت تک مساج کی طرح چھوڑ دیں۔ بعد ازاں ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں اور دودھ پی کر دیکھیں۔ آپ خود ہی حیران رہ جائیں گی۔
نئے نئے اور نوجوانوں کو چھوڑنے کے پینے کی جکڑن اور سردی کے اثرات سے بچانے کے لئے بھی ہلدی کو نیم گرم پانی کا چھینٹا دے کر پیئے اور پیلیوں اور کمرے دھنکے دھنکے ملا جلا ہے جس سے نوسٹو لوہ پچ نہ صرف راحت محسوس کرتے ہیں بلکہ آرام کی نیند بھی لیتا ہے کیونکہ نوجوانوں کی ناک بند رہنے کی وجہ سے بچے آرام سے سو نہیں پاتے جس سے ماں اور بچہ دونوں ہی بے قرام اور پریشان رہتے ہیں۔ ہلدی کا اس طرح مساج اس میں بہترین ثابت ہو ہے۔
انفرض قدرت کی عطا کردہ اس شے کو ہر مل کی دنیا میں بیکار نہ اور بہترین کو بیکار نہ ہے۔

ہلدی میں Antiox Hepatitis) اور کانسٹنٹس کی بیماری سے بچاؤ اور شفا دہانوں کا سرانجام دیتا ہے۔ بے خبری کے برصغیر کے مرض کی روک تھام بھی ہلدی والے دودھ کے استعمال سے ممکن ہے۔ جڑوں کے دروازے سوشل آن کل ہر دوسری نورت اس مرض کی شفا دہانوں کی نظر آتی ہے۔ مسنقل ہلدی والے دودھ کے استعمال سے آپ اس عیب سے بھی بچ سکتے ہیں اس کے علاوہ خواتین کے مخصوص امراض میں بھی یہ شہد پلانٹ کے انتہائی آرزو ہیں جس کی اولین شرط روزانہ کی بنیاد پر اس کا مستقل استعمال ہے۔
یک کھاس دودھ میں ایک چٹکی ہلدی اور ایک چٹکی چینی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ اہل پس چند منٹ ٹھنڈا کر کے نوش فرمائیں۔
اس طرح ہلدی کا انہن اور ماسک زمانہ قدیم سے خواتین کے حسن کو بیا رہا جانے لگا ہے۔ دلہنی نے انہی میں استعمال ہونے والا انہن ہلدی کے ساتھ خصوصی طریقے سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہفتے وار ماسک کے طور پر آپ گھر پر تیار کر دیکھیں گے کہ اپنے رنگ و روپ کو کتنی بھلا رکھتی ہیں بلکہ دوسروں سے ستائش



جیک فروٹ یعنی کٹھل

یہ مشرقی ایشیا کا ذائقہ دار پھل ہے



سیب، انار، کیلے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ پھل اس قدر معروف نہیں لیکن مشرقی ہندوستان اور ایشیا میں کٹھل کی کاشت بھی ہوتی ہے اور یہ کم و بیش سال بھر یہاں دستیاب ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ جو کوئی ایک بار کٹھل چکھ لے وہ اس کا شیدائی ہو جاتا ہے۔ مشرقی ایشیائی ملکوں کے سلونے اور ٹیٹھے پکوانوں میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے آئیے جاننے کی کوشش کریں کہ جیک فروٹ Jack Of All Fruits کیسے کھلایا اور اس میں کتنے غذائی خواص موجود ہیں۔

تھوڑی سی مقدار میں کسی اسے کھالینا ہونی چاہتا ہے۔

کینسر کے خلاف دفاعی صلاحیت

بینائی اور بڈیوں کی صحت رکھنے برقرار
اس پھل میں وٹامن A اور کیتوٹیکسٹیم دونوں اجزاء ہیں کہ آنکھوں اور بڈیوں کے امراض میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یعنی دونوں عمر کے لوگوں کو سوتیا تر آنے کی جانکتی رہن کرنا ہے جبکہ کیتوٹیکسٹیم بڈیوں اور دانوں کے امراض میں مفید ترین جزو ہے آسٹینا پورہیس کے مریضوں کیلئے کٹھل بہترین پھل ہے اس کے علاوہ کئی جوروں کے دروں میں موافق پھل ہے۔

کٹھل میں مکمل طور پر فاسٹو کیمیکل موجود ہیں۔ ظاہر ہے کہ نباتاتی جواہر پختی خوراک خون میں زہریلے مادوں کی تباہی کا سبب بنتے ہیں اور مسلسل غذائی کمی کے مسائل بھی ختم کرتے ہیں۔ ایسے خاندان جن میں کینسر جیسا سوزی مرض شلا سوزیہ اور طبی ماہرین، ناسن اور غذائی کیمیائی خواص پر مشتمل اس پھل کو بہتر خاص کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کینسر میں سلا کو پھینچنے والے نقصانات اور فرنی ریٹینکو کے کیمیائی اثرات سے بچنے کی دفاعی صلاحیت پائی جاتی ہے کینسر جرنی کے بعد اویسے والے ڈیکلشن سے محفوظ رکھتا ہے۔

پانچویں کیلئے موثر ترین پھل

کٹھل فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ دو کھانوں کے درمیانی عرصے میں جب آپ کو بھوک بھوک ستانے لگتا ہے کٹھل کھایا جاسکتا ہے۔ یہ آئیڈیل ناشتہ ہے۔ فیم سلب کی رو سے انسانی جسم پر بیماری سلا ہونے کی ایک بڑی بھارتی مدافعت کا کوزہ رہتا ہے۔ اس سارے عمل کا مرکز کئی گروار ہارنی غذا بنجاتی ہے اور غذا کو جڑو بدن بنانے کی ذمہ داری جلائیڈرم پر خا کھاتی ہے۔ کٹھل میں آٹوں کی سوزش دور کرنے کی مجموعہ صلاحیت موجود ہے۔ اگر فہرہ خواتین و عذرات اسے پانڈی سے کھا لیں تو قدرتی اور اہل انداز سے وزن میں کمی ہوتا شروع ہو جاتی ہے تاہم غیر نوزدی چکنائی والی خیرائیں اور بازاری ٹیٹھے مشروبات کم مقدار میں استعمال کے جائیں تو بھاری بھاری اٹھنے ساج ساج آتے ہیں۔

کٹھل، دل کا دوست پھل

کٹھل میں پوٹاشیم اور میگنیم کی وسیع مقدار موجود ہے یہ دونوں اجزاء باہمی اشتراک سے ہائی بلڈ پریشر اور لو بلڈ پریشر جیسے عارضوں کو دور کرتے ہیں اس لئے کٹھل کو دل کا دوست پھل قرار دیا جاتا ہے۔ ہر دل کے دورے شریانوں کی تنگی اور امراض قلب میں بے حد کارآمد اور مفید پھل ہے۔

خون کی کمی کا قدرتی علاج

کٹھل نولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ یہ لوگوں کی سچ کو سوازن کرتا ہے۔ ایسی خواتین جنہیں جلی کے مراحل سے گزر رہی ہوں انہیں انسانی نولاد کی ضرورت ہوتی ہے خاص کر ہتھک خواتین کو آرن کے پیمائش تجویز کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے شہر میں کٹھل موجود ہو تو اسے خاصاں شامل کیجئے اور کھروں شے آزاد ہو جائے اس پھل میں کاربوہائیڈریٹس، قدرتی شکر، مشاکیرو اور فرکٹوز موجود ہیں اس لئے توہائی بیم بچانے کا قدرتی اور موثر ترین ذریعہ ہے۔ ورزش کرنے کے بعد



100 گرام کٹھل کے چند اہم غذائی خواص

تعداد فی 100 گرام	مقدار	تعداد فی 100 گرام
کیلوریز	94	مجموعی چکنائی
مجموعی چکنائی	0.30 گرام	سچو روٹینس
سچو روٹینس	0.06 گرام	مونون سچو روٹینس
مونون سچو روٹینس	0.06 گرام	پولی ان سچو روٹینس
پولی ان سچو روٹینس	0.06 گرام	کولیسٹرول
کولیسٹرول	0.00 گرام	کاربوہائیڈریٹس
کاربوہائیڈریٹس	24.0 گرام	ڈائٹری فائبر
ڈائٹری فائبر	1.58 گرام	پروٹین
پروٹین	1.50 گرام	فاسفورس
فاسفورس	36.0 ملی گرام	پوٹاشیم
پوٹاشیم	303 ملی گرام	سولیم
سولیم	3.00 ملی گرام	معلوماتی ذرائع

caloriecount.about.com

نشاستہ... اعلیٰ بھی ہو تو مکمل صحت بخش نہیں

پچھلے پچھڑوں کے سرطان کا خطرہ: کیونکر لاحق رہتا ہے

آتم حیا فاروقی

مشکل یہ ہے کہ اعلیٰ نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) والے کھانے بہت پرکشش اور ذائقہ دار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے کھانے والے اپنا ہاتھ نہیں روک پاتے لیکن طبی ماہرین کے خیال میں ان کھانوں اور پھوپھڑوں کے سرطان کے درمیان خاص تعلق موجود ہے، خاص کر ان لوگوں میں بھی جو کبھی سگریٹ نوشی نہیں کرتے تھے کیونکہ عام طور پر پھوپھڑے سگریٹ نوشی سے متاثر ہوتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق اعلیٰ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں مثلاً چھپس بسکٹ اور کیک کھانے کے شوقین افراد پھوپھڑوں کے سرطان کے زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں تاہم یہ نتائج کاربوہائیڈریٹ والی ہر غذا کے لئے نہیں ہیں بلکہ یہ وہ غذائیں ہیں جو گلیسکولڈز، فائبر، چکن، چارٹ پر موجود غذائیں ہیں، جس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ کھانے خون میں شکر کی سطح کو بلند کرتے ہیں اور ان غذاؤں کو سائنڈ انوں نے پھوپھڑوں کے سرطان کے خطرے میں اضافے کے ساتھ منسلک کیا ہے۔

گلیسکولڈز کیا ہے؟

یہ ایک ایسا مادہ ہے جس میں کھانوں کی درجہ بندی، خون میں شکر کی سطح پر ان کے اثرات کی بنیاد پر کی جاتی ہے اور کھانوں کی ایشیا کو ایک سے 100 کے درجے پر ظاہر کیا جاتا ہے۔ سفید ذائقہ روٹی، برائن چاول، آئس کریم اور سریشی کیک جیسے آلوہیں، پاستا، دلیہ اور میٹھا آلو اس چارٹ پر کم کاربوہائیڈریٹ ڈائیٹ میں قرار دیا گیا۔ ٹیکسا میں یونیورسٹی سے وابستہ محققین کی ٹیم نے 2,000 سرینڈوں سے ان کی غذائی عادات کے بارے میں چند سوالات کئے جن میں حال ہی میں پھوپھڑوں کے سرطان کی تشخیص ہوئی تھی اور بعد میں ان کے جوابات کا موازنہ 2,400 صحت مند افراد کی غذائی عادات کے ساتھ کیا گیا۔ تحقیق کے مطابق کاربوہائیڈریٹس کی بڑھتی ہوئی سطح اس بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے لیکن یہاں محققین کو یہ طے ہوا کہ عملی طور پر کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کے بجائے اس کے معیار کا زیادہ اثر تھا۔ دوسری جانب گلیسکولڈز یعنی استعمال شدہ کاربوہائیڈریٹ کی مقدار اس

بیماری کے خطرے کے ساتھ منسلک نہیں تھی۔

اعلیٰ کاربوہائیڈریٹ والے کھانوں اور پھوپھڑوں کے سرطان کے درمیان تعلق خاص طور پر ان لوگوں میں مضبوط نظر آیا جنہوں نے بتایا تھا کہ انہوں نے زندگی بھر کبھی سگریٹ نوشی نہیں کی۔ نتائج سے ظاہر ہوا کہ اعلیٰ کاربوہائیڈریٹ والے 2.25 گن زیادہ خطرات کا شکار تھے۔

یونیورسٹی آف ٹیکساس میں کینسر سینٹر سے وابستہ پروفیسر ڈیوڈ ہنڈل نے اس تحقیق کی قیادت کی ہے۔ کہتے ہیں کہ تمباکو کا استعمال کرنے والے لوگوں میں یہ سرگرمی پھوپھڑوں کے کینسر کے خطرے کے لئے غالب عنصر ہے اور اس کا نفع کے مقابلے میں کوئی بڑا اثر ہے۔ ایسا انہیں ایسٹینٹس کی ایسا تعلق کیوں ہے تاہم یہ سچ ہے کہ G.I Index پر اس غذا میں شکر کی سطح بلند کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ جس سے جسم میں انسولین کا اخراج بڑھتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ انسولین کے نتیجے میں جسم میں حیاتیاتی عوامل بڑھتے ہیں جو خلیات یا کینسر کے خلیات کو ان کی تعداد بڑھانے کے لئے کہتے ہیں۔ اس سے قبل سرخ گوشت، ڈیری مصنوعات اور دوسرے کھانوں کو پھوپھڑوں کے کینسر کے ساتھ منسلک کیا گیا تھا البتہ چھلوں اور سبز یوں کی کچھت کو اس بیماری کے خطرے کے ساتھ ظاہر کیا گیا ہے۔

صحت بخش کاربوہائیڈریٹس اور دوسری غذائیں

- 1- سادہ اور سبز یاں کوئی حالت میں ہوں یا بھاپ میں تیار کی ہوئی ہوں ان پر سرخ اور اولیو آئل چھڑک کر کھانا مفید ہے۔ سر کے میں مزیوں کا پیار گرمیوں میں بے حد مفید ہوتا ہے۔ معدے کا بھاری پن اور سینے کی جلن دور کر کے بھوک کو داتا ہے۔
- 2- سبز یوں میں پانگ، سرسوں، پیٹھی، کدو اور Kale سادہ تر کاربوں یا سفید گوشت میں پکا کر کھانا مفید ہے تاہم ہنسن، اورک اور مصالحہ جات کا استعمال غذائیت میں اضافہ کر دیتے ہیں۔
- 3- سادہ پانی ضرور پیا جائے لیکن آس اس میں کھرنے کا رس، لہو کی کا حرق یا

- 1- سبز فرنیس کا جس مالیا جائے تو جسم سے فائدہ دے تیزی سے خارج ہوتے ہیں۔ سبز چائے یا خشکی چائے وادیشی کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ تیار کوئی چائے تو یہ بھی معدے اور جگر کے لئے بہترین ہے۔
- 2- گریسوں میں ٹریوڑہ اور ٹریوڑہ فائل بھی کھایا جائے۔ ایک کپ ٹریوڑہ یا ٹریوڑہ 5 گرام کاربوہائیڈریٹس سمیٹا کرتا ہے۔
- 3- سرخ اور سفید اولیو، مختلف پھلیاں (سرخ، کوار اور دیگر) کی چوٹ بنا کر کھائی جائے۔ جس میں چند دانے مکئی، تھوڑا سا نمک اور کھڑا ہرا چھلیا (ٹازہ)، پیاز، دھیرہ شامل کر لیا جائے۔ یہ صحت بخش کاربوہائیڈریٹس والی غذا ہے۔
- 4- آکھڑ میں ہمیشہ معیاری مصنوعات تیار کرنے والی کمپنی کا پناہ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ڈالڈا ٹوڈز اس ضمن میں آپ کی سچ رہنمائی کرتا ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل کے ساتھ ساتھ فیکل ایبڈز پر مشتمل پھلی اور آواک اور بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔
- 5- کھانسی، سعال، منہ سے مٹھا، سرخ گوشت یا مرغی کا بریسٹ بیک کر کے دہی کے راستے یا Peanut Butter کے ساتھ کھائے۔ سبب اور سادہ کھانا کبھی نہ بھولیں یہ بہترین اسٹیکیٹس ہیں۔ انہیں صبح اور شام کے وقتوں میں شامل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

ڈالدا اولیو آئل



جو کہ سلامتی ڈریسنگ سے لے کر کھانا پکانے تک ہر مرحلے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی اتنی ہی صحت نہ ام افراد سے لے کر سائنسی محققین تک سب کی توجیہ کر رہی ہوئی ہے۔ ڈالدا اپنے صارفین کی ضروریات اور پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی میڈیکل حاصل مصنوعات کی تیاری اور مناسب ترین قیمتوں میں ان کی باسولت فراہمی کے مشن پر مامور ہے۔ ڈالدا کی وسیع رینج میں ڈالدا اولیو آئل اہم مقام رکھتا ہے۔ صحت کے لئے اولیو آئل اہمیت سے درآ کر کیا جاتا ہے اس لیے جو کہ سو سے زائد ممالک کو اپنی ترین اولیو آئل کی فراہمی کے لئے مشہور ہے جہاں کی زرخیز مریض اور انتہائی خوشحال اہل و عیال کی برکت وہاں کے اولیو آئل کا ذائقہ بھی بہت بہترین ہوتا ہے جسے دنیا بھر میں استعمال اور پسند کیا جاتا ہے۔ سلامتی ڈریسنگ سے لے کر کھانا پکانے تک ہر مرحلے پر ہماری خوراک کو خوش ذائقہ اور صحت بخش بناتا ہے۔ صارفین کی سہولت کے لئے اس کے دو ڈریسنگ یعنی ڈالدا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالدا اولیو آئل پیسٹس، 500 ml اور 1 لیٹر کی خوبصورت بوتلوں میں جبکہ ڈیزل اور پارلیٹرن پیک میں دستیاب ہے۔ آئیے اپنی اور اپنی صحت کو زندگی کی اولین ترجیح بنائیں اور ڈالدا اولیو آئل کا انتخاب کریں۔

ہم پابندی کرتے نظر آتے ہیں تو کیوں یہ تصور اس وقت نکال کر اپنی اور اپنے پیاروں کی صحت اور خوشحالی کے لئے چند دانشمندانہ فیصلے کر لیں جائیں۔ ان میں صحت مند طرز زندگی سب سے زیادہ اہم ہے۔ یہ دو موضوع ہے جو ہمارے سونے، بیدار ہونے، کھانے پینے، حفظان صحت کے اصولوں حتیٰ کہ ہمارے نشست و برخاست سے سوچنے سمجھنے اور صحیح اور ناطقہ درست تعین کرنے تک ہر چیز سے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس کے بعد اہم ترین نقطہ جو کہ اکثر طبی اعتبار سے نظر انداز کیا جاتا ہے اور جسے نفسی دوران گفتگو اہم ترین قرار دیا جاتا ہے وہ ہے ہمارا اجتماعی اور انفرادی رویہ۔ جی ہاں! احتیاط و عمل، شکر کراہی، قناعت اور دو دو روہ عوامل ہیں جو سرطانی سبب بول یا سائنسی سطح پر ہر فرد اور ہر قوم کی شناخت، ترقی، خوشحالی اور کامیابی کے نادر و صحت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہماری خندہ پیشانی اور شکر گراہی نہ صرف ہماری سوچ اور صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے بلکہ اس کا اثر ہمارے گرد و نواح کو بھی خوشیوں کا گہوارہ بنا سکتا ہے۔ تہہ کرد خوشگوار رویوں کا ہر صحت بخش طرز زندگی اور عادات خورد و نوش کا یا پھر مزہ اور کھانوں کا۔ بحیرہ ہم کے سماجی ناواقفوں میں آباد افراد کی مثال ضرور دینی جاتی ہے۔ صحت کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو معلوم ہوا کہ یہاں امراض قلب کے شرح دنیا کے دیگر حصوں کے مقابلے میں کافی کم ہے۔ اکثر محققین ان کی خوراک کو مثالی قرار دیتے ہیں۔ اسی طرز خوشگوار باہمی تعلقات آپس میں خوش دلی سے ملنا جلتا ان کی عادات کا نمایاں حصہ نظر آتا ہے۔ ان کی خوراک کا بڑا حصہ تازہ سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ گوشت اور آٹے بہت اعتدال میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ ذہنی مصنوعات بھی توازن کے ساتھ استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کی خوراک کا اہم جز اولیو اور اولیو آئل ہیں

رو سے نوٹین پر سے والے مختلف افراد کا رہن سہن اور طرز زندگی ان کی تاریخی روایت اور قد ارتقائی عکاسی کرتا ہے لیکن گذشتہ چند دہائیوں میں مشینی مہماریات کے وسیع استعمال نے دنیا بھر میں بہت سے معاملات میں کئی طور یکسانیت پیدا کر دی ہے۔ روایتی طور پر سختی اور تندرستی کے سخت طرز زندگی کے حامل افراد اور اہم بھی جدید سہولتوں کو اپناتے جا رہے ہیں گویا جسمانی صحت و مشقت کا ریمان کم ہوتا جا رہا ہے۔ یہ تبدیلی ہماری عادات خورد و نوش پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ نت نئے ملکی وغیر ملکی کھانے پکانے کے دستاویز ان کی زہانت بن گئے ہیں۔ خاص طور پر ایک ٹوڈا کا بے دریغ استعمال بھی انسانی صحت کے زوال کا سبب بن رہا ہے۔ دیگر چھ معلومات کا خلاصہ آپ کے موبائل فون سے لے کر ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر تک ہر جگہ باآسانی پہنچتا ہے اور ہمیں بہتر زندگی اور بہتر صحت کے حوالے سے رہنمائی کے لئے ہم وقت دستیاب بھی ہے لیکن اس کا بڑا حصہ ہماری تحریر و تقریر تک محدود ہے۔ کئی زندگی میں ہم میں سے اکثر اسی روش پر کاربند ہیں ابتدا امراض قلب، ذیابیطس، پائی بند پریش اور ذہنی دباؤ کی شکایات نام ہیں اور پھر ترقی پذیر سماج میں سونے پر سہاگہ یہ ہے کہ طبی سہولیات کا نقد ان یا پھر ان کا عام آدمی کی معاشی دسترس سے باہر ہونا خود مادی (جسے انگریزی میں سیلف میڈیکیشن کہا جاتا ہے) کا ریمان فروغ پارہا ہے۔ یہ انتہائی خطرناک صورتحال ہے جو کہ بعض امراض کو مزید مہلک بنا سکتی ہے۔ ہمیں اس خام خیالی سے باہر آنا ہوگا کہ وقت کی کمی کے سبب یہ احتیاطیں سرزد ہوتی ہیں۔ زندگی گزارنے کے لئے ہر فرد کی کچھ نہ کچھ ترجیحات ضرور ہوتی ہیں، خواہ شعوری طور پر ان کا تعین کیا گیا ہو یا لاشعوری طور پر حالات کے تقاضوں کو پورا کرتے کرتے خود پر لازم کر لی گئی ہوں۔ کچھ نہ کچھ ضرور ہے جس کی



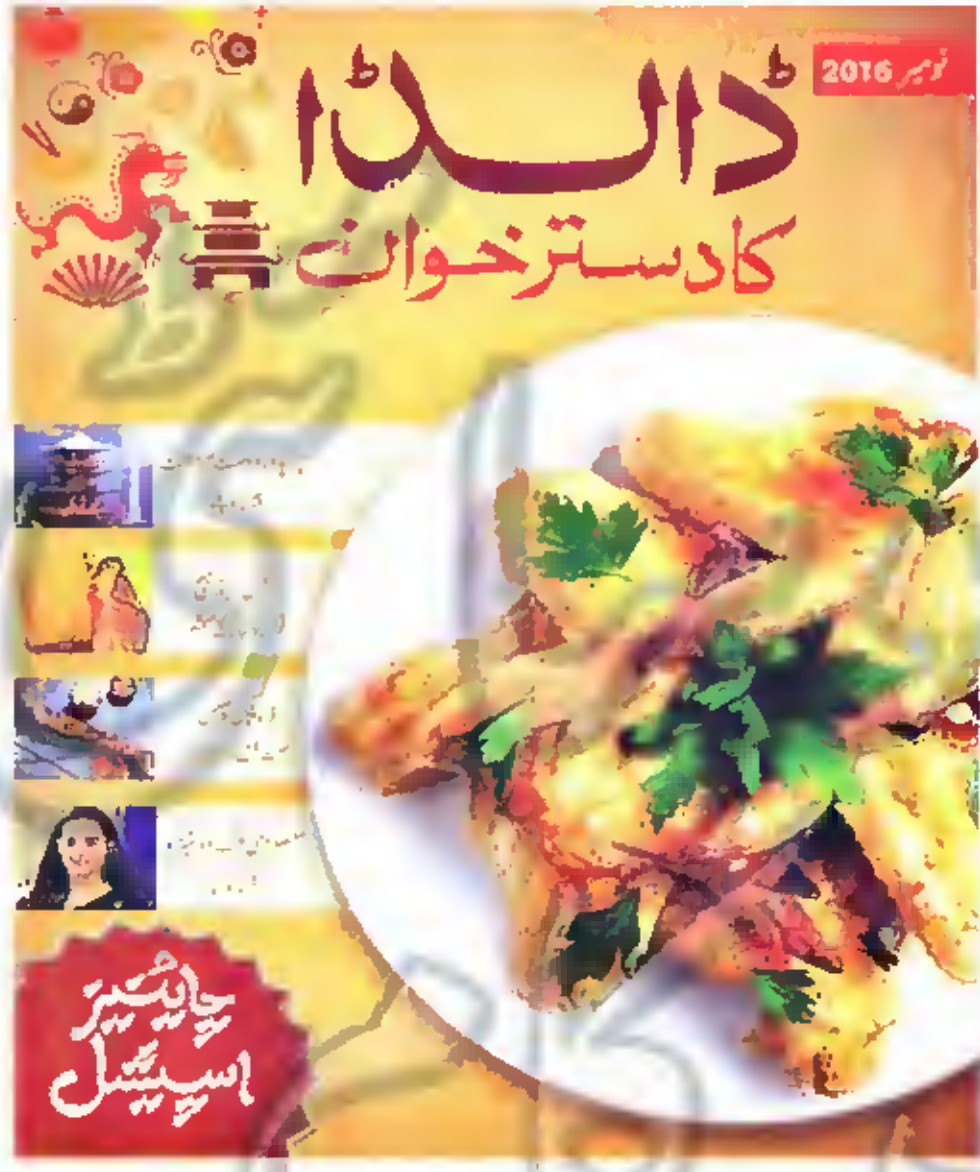
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزرز سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزرز سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ہر کشاپس اور کوکنگ کارناموں میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیٹ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

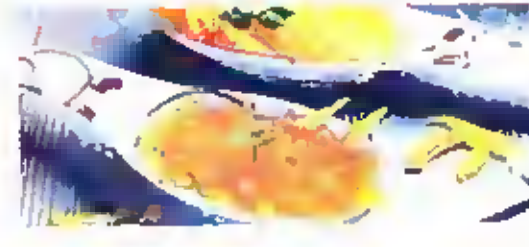
Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا ہستی/کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکجنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Daida ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



www.paksociety.com





6 اتوار
ماستی گوشت کباب
چائینیز اورنگ آؤٹس

5 ہفتہ
دھنسیل اینڈ شریسا چائین
ڈریکن چکن

4 جمعہ
فرائیڈ بینف سینڈ وچ
چکن میراگون

3 جمعرات
شنگھائی رولز
قیر گھونلا

2 بدھ
چائینیز ڈسپلنڈز
بیکڈ میٹ

منگل
چائینیز ونگٹیل اینڈ ٹراپ
سٹیکس فرائیڈ رائس

12 ہفتہ
مکھنی کباب
مغلی مرغ پاک

11 جمعہ
مشریلاہ بریانی
اچاری پیپر

10 جمعرات
وال سلطانی
مالائی منگالہ قیر

9 بدھ
چکن بالٹ فروت ماس کے ساتھ
گرین اومین رائس

8 منگل
ہانڈی بہاری کباب
اسپائسی پوگرٹ پوٹینوز

7 جمعہ
اسٹیلڈ چکن رولز
ٹش ٹاور بیٹن

18 جمعہ
چائینیز اینڈ شریسا
سیب کامریہ

17 جمعرات
سبز یوں کے ٹوٹی کوٹے
چکن ساٹھ

16 بدھ
ٹش توہہ
لوبیا کی بریانی

15 منگل
کباب قیر
چرن گیری پاستا

14 جمعہ
بینف اسٹرا کونٹ
پوٹینوز گارلک چر

13 اتوار
چکن پیٹھی بریانی
چائینیز نانی اسٹیلڈ

24 جمعرات
پران والچہ
تھادل

23 بدھ
چائینیز چکن ونگز
سکینی آؤ

22 منگل
مارش میٹو کباب
لیسن جنجر چکن

21 جمعہ
پشاور میٹھین گوشت
ٹلفڈ اور آؤ کاساگ

20 اتوار
چکن ہنڈی مصالحہ
فروزن فروٹ سلاڈ

19 ہفتہ
قیر بھرے گول چنے
ٹھانڈ اور کوٹے

31 بدھ
چائینیز چکن ونگز
کوٹے والی مرغ کراہی

29 منگل
تتہ شامی کباب
چکن بالٹ فروت ماس کے ساتھ

28 جمعہ
چینی گوشت
ایک پلائٹ دو پوگرٹ

27 اتوار
انڈیا مخر مصالحہ
خوبانی کا جام

26 ہفتہ
کباب قیر
قیر بھرے گول چنے

25 جمعہ
کوٹے والی مرغ کراہی
اسکھینی ٹنگرز

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجن

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow



اسپیسیل ریسیپی

ایک پائے داغ
ایک کھانے کوٹھ
ایک پائے آٹھ

تھن
سرکہ
ڈالڈالو، آٹھ

آٹھ پیالی
دودھ
آٹھ پائے کھج

مٹ
ہرنی پیاز
مشیر مرغ پیس، دوٹی

100 گرام
ایک عدد
ایک عدد چھوٹی

دوٹی
کاتھ
برادگلی

چار پیالی
حسب ذائقہ
دودھ

اجزاء
پھن کی کھلی
نمک
مہن کے جوئے

ترکیبے

- گاجرا اور ہرنی پیاز کو پارہ ایک کاتھ لیں اور گولی کے پھولے پھول ٹینڈہ کر لیں۔ ڈالڈال کے پیوستے نکلے کر کے بہہ لیں
 - پھن کی کھلی ڈالڈالو اور آٹھ میں مہن کے جوئے کھل کر ڈالیں اور ایک منٹ فرانی کرنے کے بعد اس میں ڈالڈال کر باکاسنہرنی فرانی کریں۔ پھر اس میں کئی دوٹی سبز باں اور مٹ ڈال دیں
 - اس پر پھن، نمک اور مشیر مرغ ڈال کر مائیں اور پھن ڈال دیں
 - شروع میں آٹھ دو مہنی رکھیں پھر بال ڈالنے پہ آٹھ کھلی کر کے راج سے سات منٹ پکائیں اور سرکہ ڈال کر جو لپے سے اس میں
- پیرسپیشن: گرم گرم بہانوں میں نکال کر اس غذا میت خبرت ہوپ کوسب پسند چلی ماس یا کئی دوٹی ہرنی مرغ میں ڈال کر پیش کریں۔
تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



پاپیٹری اور اسپیٹریل

اجزاء	تھکنے کے برائے	دوست تھکنے والی	مشرور	چھتے آنے والی	دھیڑے	ایک کمانے کا تھکنے
ایک پیالی	پاز	ایک عدد	کھجور	ایک عدد	سویا سانس	ایک کمانے کا تھکنے
آدھی پیالی	بانی بیونہ	دوست تھکنے والی	سفید سرخ پھل پھل ڈوئی	ایک پائے کا تھکنے	دال اکو کھانے والی	تھکنے والی
ایک عدد						
سب ذائقے						

ترکیبے

- میدے میں تھکنے کے تھکنے اور دال اور تھکنے ڈال کر دال تھکنے اور تھکنے کو پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔ ساوا پانی کے ساتھ تھکنے کو دھو کر تھکنے اور تھکنے کے تھکنے پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔
- پاز، بانی بیونہ (چٹا ٹیڈر، کھجور کے)، مشرور اور کھجور کو پھینک کر دیں۔
- فریڈنگ ٹین میں ایک پائے کا تھکنے ڈال کر دال تھکنے ڈال کر دال تھکنے میں تھکنے پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔
- کھانا اور تھکنے ڈال دیں۔
- تھکنے سے چار منٹ فریڈنگ تھکنے کے بعد اس میں تھکنے، سفید سرخ پھل پھل ڈوئی، سویا سانس اور بانی بیونہ کی پھانسی ڈال کر پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔
- گندھے کو تھکنے سے کی چھاتی تھکنے ڈال کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔ پھانسی کا تھکنے اور دال تھکنے میں ڈال کر پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔
- تھکنے کو تھکنے پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔ پھانسی کا تھکنے اور دال تھکنے میں ڈال کر پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔
- سب طرف سے پھانسی ڈال کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔ پھانسی کا تھکنے اور دال تھکنے میں ڈال کر پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔
- پھانسی میں ڈال کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔ پھانسی کا تھکنے اور دال تھکنے میں ڈال کر پھینک کر دال تھکنے میں ڈال دیں۔



خیدل
دال کی پٹیاں
ڈالڈا کوکھ آئل
حسب ضرورت
حسب ضرورت
حسب ضرورت

پا جوڑنے سے بچنی
ایک کھانے بچنی
ایک ہر

پلی ماں
نورن ٹاور
ڈال

ایک کھانے بچنی
پا سے پھر
ایک پائے کھانے

نچا، دال میں
شیر
سفید مرچ چینی، دال

200 گرام
200 گرام
سب ڈال

اجزاء
بیتے
پکین، ریست
ٹک

ترکیبے

- نیکٹوں کو صاف دھوا، ایک پارپ کو لیں اور پکین ریست کو تھنی دھوا، پارپ کو لیں
- فرائیگ ٹیز میں ایک چائے چم بچنی ڈالڈا کوکھ آئل ڈال کر اس میں مہن، بھینٹے اور پکین ڈال کر تھنی بچنی سے چا، رست فرائی ٹیز (خیال رہے کہ بھینٹے اور پکین کو پانی شامل نہ کیجئے اور جانے) اور ان میں ٹک، چروپ کے دوے شروہ اور سفید مرچ ڈال کر پکین سے اتار لیں
- پھراں میں پٹی ماں، کاران ٹارڈال کو کھانے کی طرح اور کھانے پر پھنڈا لیں
- ان ٹیچر کو ڈال کی پٹیاں میں نچر، نوڈل، تھنی، کھاروں کو کھانے میں ڈال سے میں ڈپ کریں اور اس میں تھنی لیں
- دن سے پندرہ گھنٹے فریق میں، کھنے کے بعد اسے ڈالڈا کوکھ آئل میں سیرنی فرائی کو لیں

پیرسز سببشخے ڈالڈا چوپ یا پٹی اور گ دال کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائیگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: بیس سے بچیس عدد

دال دالت

کادسترخوان



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ افراد چار سے پانچ افراد کے لئے

اجزاء

پانچ کاکا تیر	آدھا کلو	سفیہ مرغ پیس: دوٹی	آدھا پائے کا تھنج
پادل	دھانی پال	پھنسی	ایک پائے کا تھنج
تک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے تھنج
پیاز: آدھن	ایک کھانے کا تھنج	سرکہ	دو کھانے کے تھنج
انڈے	تین عدد	ہرنی مرچیں	تین سے چار عدد
کچر	ایک عدد	اورڈا ذخیر	ایک چمکی
ہرنی پیاز	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکگ آئل	تین سے چار کھانے کے تھنج

ترکیبے

- تھے کھساف و خوراک کیس، ہرنی پیاز اور کاکا تیر کو باریک چھپ کر لیں۔ پادوں کو بال کر چھلنی میں چھان لیں اور زے میں پیسا کر مکمل ٹھنڈے کر لیں۔
 - پھنسی، دوٹی کراچی میں ڈالڈا کوکگ آئل میں پسین، تیر، تک اور سفیہ مرغ ڈال کر تیز آگ پر اسی ہرنی فرانی کریں کہ تھے کو پانی پانی خشک ہو جائے
 - پھر اس میں انڈے، پادل، ذال، کوکگ آئل کی مدد سے فرانی کریں اور ساتھی پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈالڈا اور تک ڈال کر اسی میں پھان کر لیں
 - پادوں اچھی طرح گرم ہو جائیں تو اس میں کاکا تیر، ہرنی پیاز، ہرنی مرچیں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور یہ تھپتھپاتا رہے
- پیرینٹیشنز** اس غذا میں ہرنی آتش کو دیکھنے کے لئے گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پالیس سے پینتالیس منٹ فریکینگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ افراد چار سے پانچ کے لئے



اجزاء

چکن و کچر	دس سے بار عدد	پھنسی	ایک پائے کا تھنج
تک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
پیاز: آدھن	ایک کھانے کا تھنج	سفیہ	دو کھانے کے تھنج
ہرنی پیاز	دو عدد	کارن ٹاور	دو کھانے کے تھنج
سفیہ مرغ پیس: دوٹی	ایک پائے کا تھنج	ڈالڈا کوکگ آئل	حسب ضرورت
ہرنی مرغ پیس: دوٹی	تین سے چار عدد		

ترکیبے

- چکن و کھساف و خوراک خشک کر کے رکھیں اور ان پر تک اور پیس لگا کر رکھیں
 - پندرہ سے تیس منٹ بعد جب چکن و کچر پانی خشک ہو جائے گا تو اس میں پھنسی، دوٹی اور اسی ہرنی فرانی پر پائی ک پانی خشک ہو جائے
 - پادوں سے انار کو چکن و کچر مکمل ٹھنڈے کر لیں
 - پھر ایک کبر سے پادوں میں انڈے اپھینٹ کریں اور سفیہ مرغ، ہرنی مرغ، باریک کئی، دوٹی ہرنی پیاز، پھنسی، سفیہ اور کارن ٹاور ڈال کر ملائیں اور ان میں کچر کو اچھی طرح ملتی رہیں
 - کراچی میں ڈھپ فریکینگ کے لئے ڈالڈا کوکگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان میں چکن و کچر کو ہرنی فرانی کر لیں
- پیرینٹیشنز** رات کے کھانے پر اگر چائینیز میٹرو ہے تو یہ بہترین اور پسندیدہ دستور ہوگا۔





پارکھانے کے بیج
ایک کھانے کا بیج
سب ضرورت

سویا ساس
کرن ڈار
ڈالڈال کھانے آئل

ایک نندہ
ایک چائے کا بیج
ایک پائے کا بیج

200 گرام
دو عدد درمیانی
دو عدد

آدھا کلو
ایک پیکٹ (200 گرام)
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا بیج

اجزاء
بھینٹ
ایک ڈونڈ
نک
پکا: دو اہسن

ترکیبے

- نوڈلز کو ابلتے ہوئے گرم پانی میں دس سے بارہ منٹ یا پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق اہل لیں اور ابلنے کے دوران اس میں ایک کھانے کا بیج ڈال ڈال کھانے آئل شامل کریں۔ پونے سے اتار کر ایک پانی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک کر ایک سے دو منٹ رکھیں پھر پھلتی میں ڈال دیں
- جھینگیوں کو صاف کر کے جوھر پیالے میں رکھیں اور اس میں نک، آدھا چائے کا بیج، سفید سرخ، کارن فلاور اور ایک کھانے کا بیج سویا ساس ڈال کر اچھی طرح مالا لیں۔ سزیوں کو جوھر کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بھر کھلے تین میں تین سے چار کھانے کے بیج، ڈالڈال کھانے آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں بسن کو سیرا بننے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں مصالحے لگے، دو سے بھینٹ ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- جب جھینگیوں کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں کئی دو تین سبز باں ڈالیں اور ساتھ ہی نک، سفید سرخ، جھینٹی اور سویا ساس ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر اچھی طرح ملا کر پونے سے اتار لیں

پریزیشنل سوشل سائبر گرم گرم ڈش میں نکال کر اس آسانی سے بننے والے مزیدار چاؤ میں کو انجوائے کریں۔

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار سے لے



جائزہ
اسٹیشنل

اجزاء

ایک کلوگرام آدھی	شہد	ایک پائے کاشنی	کئی دوٹی اول مرغ	ایک پائے کاشنی	سفید مہرئی اسی دوٹی	ایک سو	چکن برت
سبب پینہ	سفید تلی	آجھی پیالی	چلی لہ رنگ دال	ایک پائے کاشنی	چکن پاؤڈر	سبب ڈاکٹ	ٹفک
سبب لہ برت	دالہ اکو کف آکل	دو کمانے کے کاشنی	سرکہ	ایک سو	انڈے کی سفیدی	دو اچی کا کھرا	اورک
						پار سے پینہ	کستورے بوئے

ترکیبے

- چکن برت کو صاف دھو کر، ہر ایک ٹیبل سپون میں نمک اور پالے میں، کھریں
- ایک اچی اور ایک کاشنی اور تین ہونے کے تیلوں کو کاشنی، دوٹی انڈے کی سفیدی میں ڈالیں اور ساڑھن ٹفک، سفید مہرئی اور چکن پاؤڈر شامل کریں۔
- اسے چکن میں ڈال کر اچھی طرح ڈالیں اور ان سے چند وقت کے لئے رکھیں اور کھرا دال میں ڈال کر کف آکل میں اسے تھی، پڑھائی کریں
- کہ شیریں اور خوش بو جانے
- تینہ اور ٹفک چکن میں دو کمانے کے کاشنی دالہ اکو کف آکل دال کر اس میں چھ دو اورک آسن دال کو پڑھائی کریں۔ پھر اس میں اول مرغ، اورک اور شہد دال کر دو سے تین وقت پڑھائی کریں
- انہیں اس میں چلی لہ رنگ ساس ساس کر، انہیں اور پڑھائی کی ہوئی چکن دال اور اچھی طرح ڈالیں

پریزنٹیشن کے دل میں ڈال کر آجی اور کھما چھو کر انہیں پڑھائی کریں اور کھرا کھریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | کھانے کا وقت: دوپہر سے چھ بجیں منہ | دال اور دال سے تھن کے لئے

اسپیڈ
پائیز

چائینیز اورنج ڈونٹس

اجزاء

میدہ	تین پائی	سلیڈرل	دو کھانے کے چمچ
نک	چمکی نمک	اورنج ڈونٹس	ایک ہنگی
کیڑے کے ٹکڑے	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا آئس	دو کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پھٹی	ایک پیسٹا + پار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: بیس سے پچیس عدد

تذکیبے

- صاف ہنگ پیالے میں میدہ، نمک، انڈا، پھٹی، آئل، مارجرین یا آئس اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایکٹرک بیٹر سے پیسے بنی اسپڈ پر پھینٹیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو بیٹر کی اسپڈ تیز کریں۔ پھر بیٹر ڈال کر تھوڑا سا پانی استعمال کر کے دو سے ان سمیٹر کا گندہ بنیں
- گندھے دو سے میدے کو رول کر کے ان کے پھولے پھولے پیڑے بنائیں اور انھیں اچھی طرح آئل بال کی شکل دے دیں
- انہیں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پیلا گرم کر لیں پھر پھٹی کی دوٹی نم سے انہیں گڑھا کر کے پھینٹیں: دو سے نم تک بیک کریں
- کیڑے کے ہارک ٹھنکے اور پھٹی کا ڈونڈ کھرا کر گرائنڈر میں، بریک بیس لیں اور ساس میں ہنگی آٹھ پر کھینچ کر پھینٹیں

پریزنٹیشن

آؤٹسٹون ڈالڈا سے ڈالڈا، پندرہ سے بیس ہینٹ روٹ نم پھر پھر پر کھینچ کر پھینٹیں، بیس پھرائی پر پھینچا کر کھی: ہوئی اورنگ ڈونٹس ڈالڈا بنیں۔ پیسٹا ڈالڈا میں ڈالڈا اور پانی ڈالڈا کو پھینچا کریں گے۔





صحتمک
خزانہ

اجزاء

چکن بریسٹ
نمک
پنپا اور اسیس
برن پیاز

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
دو سے تین بندو

کالی مرچ پس ہوئی
بادام
کارن ٹار

آدھا چائے کا چمچ
چھ سے آٹھ بندو
دو کھانے کا چمچ

سریا ساس
سرکہ
انڈے کی سفیدیاں

تین کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو بندو

پہلی
چکن کی بخنی
الڈا ٹوٹ ڈل

ایک بند
آدھی پیالی
حسب ضرورت

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر چھوٹی بوتلیوں کاٹ لیں اور اس میں ہارک کی ہوئی برن پیاز اور بادام ڈال کر چارپہن چھن لیں
 - پھر اس میں نمک، لیس، کالی مرچ، سرکہ اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر ملا لیں
 - انڈے کی سفید یوں کا ٹھیک طرح جھاگ وار بننے تک پھینیں پھر اسے ایک چائے کا چمچ کارن ٹار کے ساتھ چکن میں ملا دیں
 - چھوٹے چھوٹے بالز بنا کر ڈالڈا کو کنگ ڈل میں سٹری فرائی کر لیں
 - پہلی کے تین میں سے آدھی پیالی جوس نکال کر بخنی کے ساتھ ساس چھن میں ڈال کر کنگی آٹھ پر کھنکھو کر دیں
 - کارن ٹار کو سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ ملا کر پیسٹ بنائیں اور ساس کو پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں پیسٹ شامل کر دیں
 - ساس گاڑا ہونے پر اس میں پہلی اور فرائی کئے ہوئے چکن بالز ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چھوٹے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن کے لیے ان سٹری فرائی ساس والے چکن بالز کو بخنی کے تین پسند پاسٹ کے ساتھ چھن کر دیں۔

انفرادی چارے پانچ کے لئے

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ



صحت کے
خزانے

ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ
پونہ نمائے کھانچ

ایک نمائے کھانچ
پونہ نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ

ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ

ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ

ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ

ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ

ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ
ایک نمائے کھانچ

اجزاء

پامال (ابے دوسے) 200 گرام
تھن 200 گرام
تھن 200 گرام
تھن 200 گرام

تذکیبے

- چکن ڈرنک اور چکن کھانے میں کھانے کو صاف دھو کر رکھیں۔ زہریلی چیزوں سے مشورہ ہے کہ چکن کھانے میں نہ لگے۔ پامال اور تھن چکن سے چکن کھانے میں لگے۔
- تھن کو کھانے میں ڈالا کو کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔
- پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔
- پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔

پریزنٹیشن

انڈوں کے چکن سے انڈوں کو کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔ پامال اور چکن کھانے میں لگے۔



سراپ ڈاٹ کام

چار کھانے کے بیج	ماری ٹیڈ	دوسرا	ایک دو کے اطرتے	اوسا پائے کوئی	کونی مرغی کس بونی	200 گرام	اجزاء
اسبہ شہررت	ڈالدا کوکٹ گل	آؤسی پانی	پھیلائی	اوسا پائے کوئی	اسٹا ڈیٹت	ہل سے پاوسر	ڈال روٹی کے کھانے
				اسبہ شہررت	پانی پانا	اسبہ ڈالٹ	ٹف

ترکیبے

- پانر سے پتھر پتھر ڈالٹ سے کھانے کے پاؤٹیک پ، اسپے کات ٹس ڈالٹے ہوتے انڈوں کے کھی - کھانا کرکھیں
- پھیلائی کو پھیلائی کچی پکھا کر ڈالٹے پرائس میں پ، ایک کئی ہوئی پانی پانا ڈالٹیں، اسٹا ڈیٹت اور پانی کو ڈال کر کولیں
- ٹرائیک چون میں ایک سے دو کھانے کے بیج ڈالدا کوکٹ گل ڈال ٹو پانسا کو کم کریں اور اس میں پتھر پتھر کے پارچوں کو ایک ایک کر کے پھینکی ہوئی کرکے کھلی لیں
- ڈال روٹی کے کھانے پتھر پتھر کے پارچے کی مرغ کول کول ٹس - کھانے پھیلائی پانی پانا ڈالٹیں پھراں پر پتھر پتھر ڈال کر اس پر ڈال روٹی کو دوڑا - اسٹا ڈیٹت میں اس پر پتھر پتھر پھیلا کر کھانے اور اوپر سے ایلے ہوتے انڈے سے کھانے رکھا کر اس میں ڈال روٹی کے کھانے سے بندھ کریں

پریزنٹیشن: یہ کھانے سے بچا والے مزیدار سینڈویچ، تاکا گھر والوں کے اپنے یہ دن بچائی کے اور اس میں بہانوں کی آمد اور بچوں کے لئے بہترین انتخاب ہوگا۔

تجاری کا وقت: چند روٹے میں منٹ
فرائینگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



ذالہ کو کٹک اٹل مسب شہادت

ایک پاتھوں پہاں
دو کھانے کے تھج

شہد
سفید گ

تین کھانے کے تھج
ایک پوتھان پہاں

کمرن لار
چینی

دو عدد درمیانے
تین کھانے کے تھج

اجزاء
نخت سیب
سیر

ترکیبے

- ایک پانے میں سیر اور کمرن لار ذالہ کمرن میں پائی سے پتھانے کے تھج پانی ڈال لے دوے کاڑھا سا ایز و تیار کرتے رکھ لیں
- کرائی میں چا کھانے کے تھج ذالہ کو کٹک اٹل کو کٹی اٹھ چر کھ کمرن میں چینی ڈال دین
- ٹیچہ و کرائی میں ذالہ کو کٹک اٹل کو کمرن اور سب کی کھائیں کمر کے تیار کئے دوے ایز سے میں ڈالتے دوے ٹیپری نوئی آٹھیں
- کرائی سے نکال کمرن میں نونو پک با کھنے سے بکے بکے دوران کمر لیں
- ذالہ کو کٹک اٹل کے ساتھ چینی تھیلے پتھانے تو اس میں شہد اور تل ڈال لے اور ایک سے دو وقت پانے کے بعد سے لرائی کے بعد سے سب کے کمرن پر ذالہ دین
- ایک پانے میں سب کھانے پانی لے لیں سب کے کمرن کو کھ کھ کھ اسٹک یا نونو پک میں اٹھ کمر پانی میں ذالہ کمر نکال لیں

پریزنٹیشن کے لے یہ سٹماز پیرا: ہونے کے ساتھ ساتھ نونو پتھانے سے بھر پرائی ہوگی۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لے



اجزاء

نونی مرغ گدڑی پس پھنی ایک چائے کوٹھی	ایک پائے کوٹھی	۶ ہت وحنیا	نہن سے چارندہ	نہن کے ہرے	نودھانو	ایک
پہنی مرغیں	ایک پائے کوٹھی	سلیڈ زبیر	ایک پائے کوٹھی	دہلی	حسب ذائقہ	ایک
۱۱ ہا	حسب پسند	سرخ نمک - مرغ	دو کھانے کے کٹی	سین	۱۰۰ گرام کاکو	ایک

ترکیبہ

- ان اٹل کو جاننے کے لئے ڈال ڈال کی پائے کوٹھی میں یا اگر ان کے پھولے چورنگو سے کرلیں
- اسٹوف کے پائی میں اگر ان کو ذوال کو پی ، ست پائی اسٹ ہائیس اور چھٹی میں زبان کو چھٹے کے لئے رکھیں۔ ۱۸۰°C میں ۱۵ من میں ۱۸۰°C پر پندہ سے جس اسٹ چپل کرہ کریں
- شام مرغی کے دو سے تین اٹل سے کوہم ارون میں اتنی دیر رکھیں کہ پینا کاجان جائے اور مرغی فیم ہونے سے
- دہلی میں کپا ہوا ایک تین ہنگ ، پھنسا ہوا کھانا اور احنیا زبیر ، شاملہ مرغی کو پیسٹ ، نونی مرغی ، ہارکیک آئی ، دہلی برنی مرغی ، سین اور ڈال ڈال اور آٹل ڈال کر دیکھیں
- اگر کے کھانا اور دہلی کے کچھ میں اتنی طرح تھیز کر چھٹی میں دہلی ہنگ نم سے میں کھوین۔ پندہ سے جس اسٹ فریج میں رکھنے کے بعد بیک کرنے لگیں
- پس سے کچھ اسٹ بیک کرنے کے بعد جب اوسپر ہی اور سٹ ہوج نہیں تو وہ ان سے نکالیں

پریزنٹیشن: اگر ان سے بیک ہائی یہ مزہ دار اٹل بنانے کے لئے دہلی اور دہلی کو پی تھیز پندہ آئے گی۔



دالدا کے لئے تازہ
اور سن پائے کھانچ
مسیبہ دوت

دالدا میں
مسٹر پیسٹ
والدا کو کنگ آئل

ایک چائے کھانچ
ایک چائے کھانچ
دو کھانچے کے تازہ
دو کھانچے کے تازہ

کالی مرچ تیس دو ٹی
آبی دو ٹی لال مرچ
پہلی ماں
انگلی ماں

پھستے انگوٹھ دو
انگوٹھ تیس عدد
آدھی پیالی
ایک پیالی

شیر موز
لڑی کھانچ
دوبت کورن
انگوٹھ

پھستے انگوٹھ دو
حسب ذائقہ
آدھا چائے کھانچ
دو پیالی

اجزاء

چمن (دو ہانگلیں)
نمک
نمک اور کاپوڈا
دو پیالی

تذکیبے

- پھن ڈر ہانگلیں کی بنی شکل میں اور انہیں پھن کو پینہ کر لیں
- نمک اور کاپوڈا، کالی مرچ، پہلی ماں اور دو ہانگلیں اور انہیں اور چمن کے پار پیوں پر انہیں طرح کے کھانچ میں کھویں
- دھن میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے ٹھنک کے کپڑے میں باندھ کر کھانچ میں پانی شکر دو دو جاکے پھرا انہیں طرح دو پانچ کھانچوں اور دھن کو پھانچ میں ڈال کر کھانچ میں رکھیں
- شیر موز لڑی کھانچ اور انگوٹھ کو پینہ کر کے اس میں دوبت کورن، انگوٹھ اور اسے ٹھنک دھن میں شامل کر لیں
- اس کھانچ کو پینہ کر کے پکا لیں اور اسے روٹی کر لیں۔ ان اسٹف فریڈنگ چین میں ڈال کر پکا لیں اور ان کو کھانچ میں رکھیں
- ان کھانچ پر پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد روٹی کو پلاٹ کریں اور دھن کے بقیہ کھانچ اور مسٹر پیسٹ کو انہیں پر ڈالیں
- احتساب دوسری طرف سے بھی روٹی کو پھری دینے تک پکانے سے احتساب

پیریز فٹیشنرز سہارے کے وہم میں وہ پکائی کے ساتھ یہ دوسرے مزوین کے۔

تیار کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد چھ سے سات کے لئے

نوٹ: چائے، انہیں اور نیم ڈال میں ٹیبلٹ کورن میں پھن سے پھنیں منٹ کے لئے 1000 پیسے تک لیں۔



اجزاء

چار سے چھ عدد آجی ٹیسی حسب ضرورت	برقی مرچیں بڑا حنیا ڈالڈا کنگ آئل	چار عدد دو عدد حسب ضرورت	ڈبل روٹی کے ساکسر انڈسے ڈبل روٹی کو پورا	دو عدد درمیانی ایک پائے کوچنی آدو پائے کوچنی	پیاز چھ: دوٹی ال مرغی ہدنی	انڈسے سے دو عدد 100 گرام حسب ذائقے ایک پوے کوچنی	چکن (ہف ٹیس) آسن نک اورک آسن پیا: دو
--	---	--------------------------------	--	--	----------------------------------	---	---

ترکیبے

- چکن کی ہڈی تلخہ کر دو اور اس دوران بھاف ہتھ کر تک چھڑک کر چھین میں ڈال دیں۔ ایک تریاکی فنج پرائی وی پکا کریں کہ چکن بوجا پانی ٹنگ ہو جائے اور چکن اچھی طرح نکل جائے
- ڈبل روٹی کے ساکسر کو پانی میں ڈال کر اچھی طرح چھڑکیں اور فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ چکن میں ایک سے دو گھانے کے تیل ڈال کر کھٹائی کر کریں اور اس میں ہر ایک ہر پک کی روٹی پانا پوچھ سے سات منٹ فرائی کریں
- پندان میں اورک آسن، ہدنی اور ال مرغی ڈال کر فرائی کریں اور پوے سے اتار لیں۔ چکن کو اس میں ملا کر بھنکا کر رکھی: دوٹی ڈبل روٹی اور دو بڑی مرچوں کے ساتھ چار میں چھین لیں
- ان کچھ کے دن سے بارہ گھنٹے کر لیں، آسن میں ہر ایک چوب کیا اور ہر ادھنی اور برقی مرچیں آگہ اس کے بھی آسا سے بارہ گھنٹے کر لیں اور ہر پھر پر دو کر فرائی میں رکھ دیں
- چکن کے کچھ کے درمیان میں آسن بھنکا کر اچھی طرح رول کر کے بڑا سا ہڈی اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ان کپڑوں کو پھینٹے: دوے انڈسے میں ڈال کر ڈبل روٹی کے پورے میں رول کر کے فریج میں رکھ دیں
- پھران کہ پان کو کرما ڈالڈا کنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

پریپرنٹیشن ہے: ایک اور اسے دو ڈبل ہی کر کے ہر کھاب ڈالڈا کچھ کے ساتھ پھر انجائے کر لیں گے۔

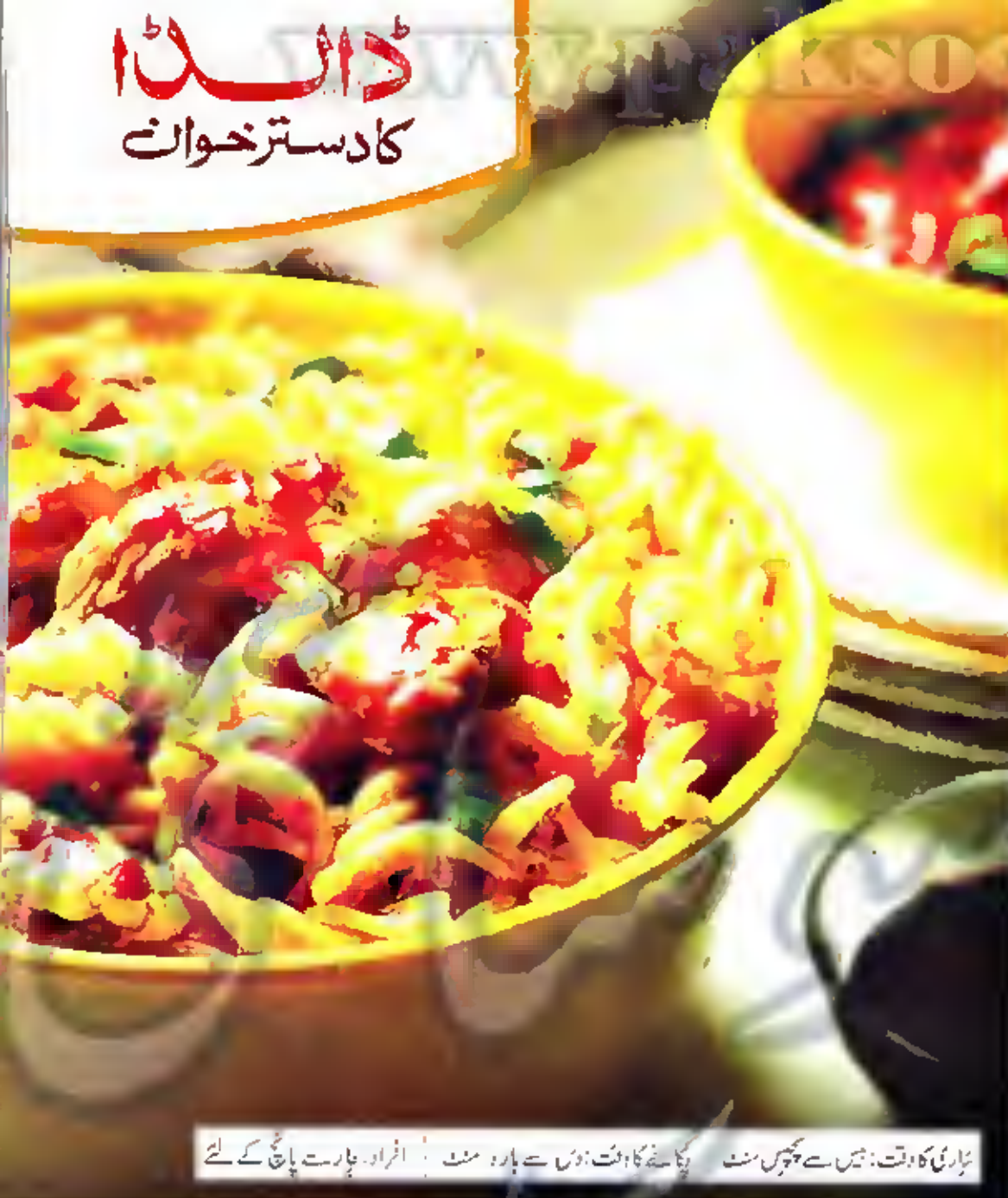
اگر اور چار سے چھ کے لئے

فرائنگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

تیاری کا وقت: چار سے پچاس لیس منٹ

ڈالڈا

کادسترخوات



تاری کا وقت: ہمیں سے چھوٹے منٹ پکانے کا وقت: دوس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن بریسٹ	ایک عدد	نمک	مضبوط ذائقہ
پاستا	ایک پکات (200 gram)	ماربلڈ پن پائسن	ایک کھانے کا چم
برنی ماس	آدھی پائی	ڈالڈا کھٹک مکھن	دو کھانے کے چم

تذکیبے

- اس مزہ لداؤش دہانے کے لئے۔ جب سے پہلے برنی ماس بنا لیں۔ دوسرے نمونے بنیں۔ دو کھانے کے چم لہو کا برنی، ایک کھانے کا چم سرکہ، دو کھانے کے چم چلی ماس، چار سے پچاس ڈالڈا اور مرچیں، آدھا چائے کا چم اور ایک عدد پہلا (کھانے میں لگا کر پوہے پر پھونک لیں) اور آدھا چائے کا چم پیچا پاؤڈر۔ ان سب کو ہینڈل میں ڈال کر ہینڈل کر میں پچاس میں ایک تیز پات ڈال کر مکھی آجی پر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ ان میں سب ڈالڈا نمک شامل کر لیں
 - پاستا کو پختہ ہونے تک سے پانی میں دس سے بارہ منٹ باؤنٹ پر دینی جراثیم کے مطابق پانی میں اور پختگی میں ڈال کر اوپر سے مار مار کر پھینک لیں اور ڈالڈا کھٹک مکھن آگس لگا کر پکھو لیں
 - چکن بریسٹ کو دس سے پندرہ منٹ فریز میں رکھ کر اس میں کھٹک مکھن اور پن اسٹک میں ڈالڈا اور ماربلڈ پن پائسن ڈال کر اسے تیز آجی پر پختہ کر لیں
 - پختہ میں تیار کیا، اور برنی ماس ڈال کر لہا لیں اور آخریں ابا اور پاستا ڈال کر ہاتھیں طرح لگائیں
- پیریٹ نیٹیشنل ایجوکیشنل ایسوسی ایشن میں کمال کرنا شروع کریں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ہمیں سے چھوٹے منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

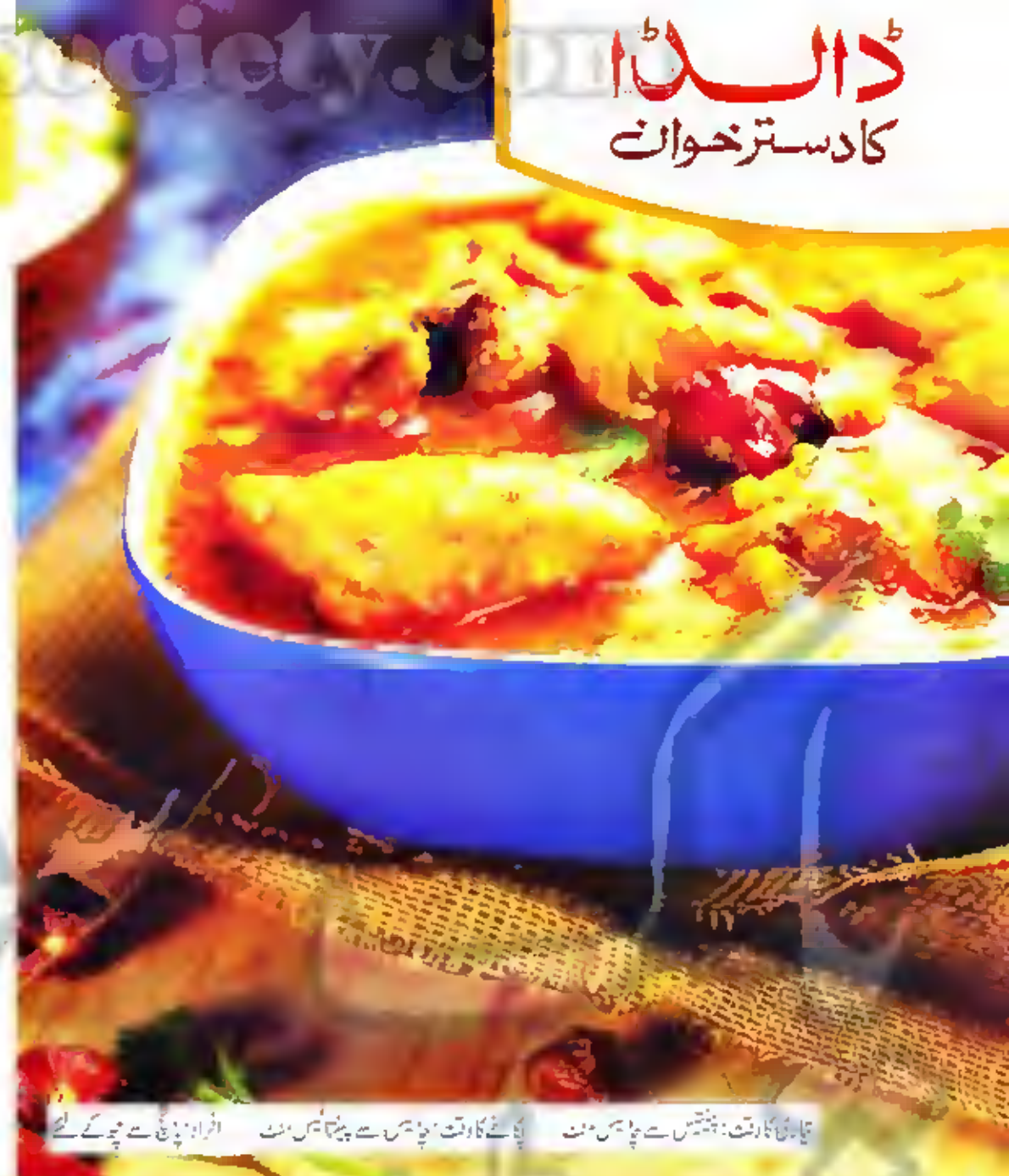
چکن کے تھوڑے ٹکڑے	ایک کلو	پستادو کا تھوڑا سا تیز	ایک چائے کا چم
نمک	مضبوط ذائقہ	پختگی پانی	آدھا چائے کا چم
پہلا ہوا پائسن	ایک کھانے کا چم	بندی	ایک چائے کا چم
پاز	دو عدد درمائی	برنی مرچیں	نمک سے چار عدد
نماز	تین عدد درمائی	برادھنرا	مضبوط پیند
پس دوٹی ال مرچ	ایک کھانے کا چم	ڈالڈا کھٹک مکھن	آدھی پائی
دھنیا پتہ اور	ایک کھانے کا چم		

تذکیبے

- پختگی کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر کھولیں، پہلا کھٹک مکھن لیں
- چکن میں ڈالڈا کھٹک مکھن اور اس میں پختگی دینے کو ہونا ہونا کوٹ کر ڈال کر پختگی
- نوٹیشنل ایجوکیشنل ایسوسی ایشن میں پختگی دینی پہلا ڈالڈا کھٹک مکھن، پچاس میں پائسن، نمک، مال مرچ، دھنیا، باندی اور کھٹک مکھن شامل کر لیں
- جب نماز گئے پر آجی پختگی کے قیلے پختگی اور اس میں پختگی ہوئی برنی مرچیں اور برادھنرا پختگی کر
- پکانے کا پختہ کر لیں، دس سے پندرہ منٹ فریز میں رکھ کر اس میں کھٹک مکھن اور پن اسٹک میں ڈالڈا اور ماربلڈ پن پائسن ڈال کر اسے تیز آجی پر پختہ کر لیں
- پختہ میں تیار کیا، اور برنی ماس ڈال کر لہا لیں اور آخریں ابا اور پاستا ڈال کر ہاتھیں طرح لگائیں

پیریٹ نیٹیشنل ایجوکیشنل ایسوسی ایشن میں کمال کرنا شروع کریں۔





اجزاء

ایک کھانے کا ٹیچ	پھاڑا ادھیلا	ایک کھو
ایک چائے کا ٹیچ	بھنا آٹا زرد	ایک پیانی
ایک کھانے کا ٹیچ	باش کی دال	حسب ذائقہ
آدھا چائے کا ٹیچ	دہت رائی	ایک کھانے کا ٹیچ
حسب پسند	کڑی پتے	دو دو درمیانی
چوستے آٹھ عدد	دہت الال مرچیں	چار عدد
حسب پسند	بر ادھیلا	چار کھانے کے ٹیچ
تین سے چار عدد	برقی مرچیں	ایک کھانے کا ٹیچ
آٹھ پیانی	اللہ اکوٹل آٹل	ایک پائے کا ٹیچ

ترکیبے

■ اور برقی دال کو چھوڑ کر برقی پانی میں آدھا گھنٹہ بھگو کر رکھیں۔ پھر اس میں دو کھانے کے ٹیچ اللہ اکوٹل آٹل ڈال کر اتنی دیر پالیں کہ کھل طور پر کھل جائے۔ دال کو دھوئیں میں گر لیں اور ایک گھنٹے کا وقت گزرتے ہیں۔
 چھین کو صاف دھو کر نمک، اور کھنسن، الال مرچ، دھنیا، زرد اور گرم مصالحے کے ساتھ پیسٹ کر کے رکھ دیں۔ چار کھانے کے ٹیچ اللہ اکوٹل آٹل کو برقی پانی میں گھوم کر اس میں بگھڑا بنا کر کھانے کے دال، ماش کی دال، دہت الال مرچیں، دال مرچیں، دال مرچیں ہی فرانی کریں۔
 پھر اس میں بریک آئی ہوئی پیسٹ کو پھرنی ڈال کر کھنسن میں سما لینی ہوئی چکن و پیسٹ کے ہونے نما اور کڑی پتے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
 ■ ایک سے زیادہ پیانی پانی ڈال کر چکن کھنسن پانچ پانچ میں پھیلا دیں اور پیسٹ کی دھنیا دال شامل کر دیں۔
 ■ آخر میں لیٹوں گاٹھ برقی مرچیں اور پارکے کھانا دوام ادھیلا ڈال کر تکی ٹیچ پانچ سے دس منٹ کے لئے دھو چکا دیں۔
پریزنٹیشن اس کو آٹھ انچین ڈش ڈیگر میں رکھ کر اسے دو سے چار ٹوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے پندرہتیس منٹ | افراد: پانچ سے چوبیس کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

ایک چائے کا ٹیچ	کھوٹیں	تین کھو
ایک چائے کا ٹیچ	سولف	250 گرام
ایک کھانے کا ٹیچ	شہید زرد	حسب ذائقہ
ایک کھانے کا ٹیچ	دہت ادھیلا	ایک چائے کا ٹیچ
ایک کھانے کا ٹیچ	برقی دھنیا	ایک دو درمیانی
آدھا چائے کا ٹیچ	بھدی	چار عدد بریانیے
تین پیانی	برقی	ایک چائے کا ٹیچ
چار کھانے کے ٹیچ	اللہ اکوٹل آٹل	ایک چائے کا ٹیچ

ترکیبے

■ چھین کو صاف دھو کر نمک، اور کھنسن، دھنیا اور ایک چائے کا ٹیچ الال مرچ کو پیسٹ میں بنا کر رکھ دیں۔
 ■ دس درمیانی چٹائیوں کے ساتھ چھوڑا چھین طرح لٹک کر لیں اور کھانے کو دو میان میں دھو کر کھانے کے لئے پیسٹ کو پیسٹ کر کے رکھ دیں۔
 ■ ٹھنک فرمائیک ٹوں میں ادھیلا، زرد، رائی کھوٹیں، بھنسی دال اور نمک کے بھون کر کھال میں اور فریٹنگ میں ایک کھانے کا ٹیچ اللہ اکوٹل آٹل ڈال کر اس میں چھین پتے ہونے نما اور دال شامل کر دیں۔
 ■ پتے ہونے نما لہوں کو دس منٹ میں اور دس منٹ کے بعد دال شامل کر کے دھوئیں میں۔
 ■ پھر لیٹوں طرح لٹک کر اسے دو سے چھوڑا چھین میں چھین اور اچھی طرح دھو کر پتے کے ٹیچ میں رکھ دیں۔
 ■ ٹوں میں اللہ اکوٹل آٹل ڈال کر اس میں چھین پتے ہونے نما اور دال شامل کر دیں۔
 ■ اور برقی آٹل پر پتے ہونے نما دھنیا اور برقی آٹل ہونے نما کے آٹل میں سما لینی ہوئی چکن و پیسٹ کے ہونے نما اور کڑی پتے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
 ■ آٹھ پیانی پانی ڈال کر چکن کھنسن پانچ پانچ میں پھیلا دیں اور پیسٹ کی دھنیا دال شامل کر دیں۔
 ■ آخر میں لیٹوں گاٹھ برقی مرچیں اور پارکے کھانا دوام ادھیلا ڈال کر تکی ٹیچ پانچ سے دس منٹ کے لئے دھو چکا دیں۔



چپائینیز سرائیڈ فٹس وواسٹرائائی ویکٹیبیلز

ترکیبے

- پھلی کے تلوں کو صاف دھو کر خشک کر کے رکھ لیں، پھر اس پر نمک، سفید مرچ اور کارن فلور کا ریکہ کریں
- پھن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ان تلوں کو سفیرائی
- ٹیبلہ، پھن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں باریک کئی ہوئی چار کوٹلی ہی نیم دو سے سب لہائی پھریں
- اس میں تازہ، پکلا، ہوا لبرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں لہائی میں کئی ہوئی شامیرچ، شہرہ، سوزا ڈالنا۔
- ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک کر بھاپ میں چار سے پانچ منٹ پکانیں
- آخر میں اس میں لہئی کئی ہوئی ہرنی مرچیں، ہرنی بنا مرک ہو یا ساس اور فرائی کئی ہوئی پھلی ڈال کر اچھی طرح ملا کر پکے تے آٹا لہیں

پیر میڈ فٹیشن خے اس ڈش کو گرم گرم ایلے، دو سے چار دان یا آٹھ کھینے کے ساتھ انجوائے کریں۔

- ایک عدد میانی بیاز
- ایک عدد ہز شملہ مرچ
- ایک عدد سرخ اور زرد شملہ مرچ
- چار سے چھ عدد مشروٹز
- ایک سے دو عدد ہری بیاز
- دو سے تین عدد ہری مرچیں
- حسب ضرورت ڈالا کوکنگ آئل

- ## اجزاء
- پھلی کے تلوے
 - نمک
 - لہسن
 - اورک
 - سفید مرچ پھن ہوئی
 - مرک
 - سویا ساس
 - کارن فلور
 - تاری کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ
 - پکانے کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ
 - افراد: تین سے چار کے لئے





اجزاء

سب ضرورت	دالڈال کو ٹکڑے	سفید پنے (اچھے برتنے) آدھی پیالی	نمک	دو کھانے کے چمچ	ساوا آٹا
		پس زبرد	بھنا، دا تیرہ	آدھی پیالی	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

- آٹا اور صفیقہ کو ملا کر اس میں نمک شامل کر لیں اور اسے بخور آتھوڑا پیالی ڈالتے اور بے سخت کو بندہ لیں۔ نعل کے تیلے کپڑے میں پربت کر دیں ت پندرہ منٹ تک لٹے مکھو لیں
- 200 گرام پنٹھ کا آٹا، دا تیرہ لے کر اس میں ایک پائے کا تیلے اورک نمک، ایک پائے کا تیلے کئی، دوئی لال مرغی، ایک پائے کا تیلے بھنا، دو کھانے کے چمچ اور سفید زرد دال کر تیلے آٹے پائے اور پینا کیں کہ تیلے کا ہل پائی خشک ہو جائے
- پیلے سے اتار تے ہوئے اس میں اچھے اور بے پنے لائیں
- پس زبرد جانے کے لئے ایک پیالی اعلیٰ کے کوڑے میں ایک پیالی پانی، چنگی نمک، آدھا پائے کا تیلے خشک اورک کا پاؤڈر، ایک پائے کا تیلے بھنا، دو کھانے کے چمچ اور دو کھانے کے چمچ پینا، دوئی سفوف اور دو کھانے کے چمچ کھانا گولہ لال کر پائے سے سات منٹ پکائیں
- منہ سے دے آئے کی چپائی نعل کر کر لیں اور ت پندرہ پوراں سات منٹ لیں، آٹا اور سفید زرد دال ڈالڈال کو ٹکڑے اورک سے اس میں پھری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن سے پوزیشن کو پھل میں رکھ کر پنے ہوئے تیلے اور نعل زبرد کے ساتھ ایک نئے ڈالڈال کے کوئی کپڑوں کا لٹھ لٹھائیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | فراٹنگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈال ڈال

کادسترخوات



پیری ساس کے اجزاء:

آدھا چائے کا چمچ	انارہیں	2-3 جوئے	لہسن	حسب ذائقہ	نمک	ایک بندہ	اجزاء:
1 بندہ	ہباز	2 کمانے کے تلی	لیوں کاروں	ایک کمانے کو تلی	ار، زین یا مین	ایک پکت (200gram)	چین پوست
آدھا چائے کا چمچ	نیم کپا پانڈر	1 کمانے کا تلی	سرکہ	دو کمانے کے تلی	ڈالڈال کو کنگ آئل	آدھی بنانی	پستا
1 بندہ	تھاپات	2 کمانے کے تلی	چلی ساس				چینی ساس
		4-6 بندہ	۳ بنت لال مرچ				

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر پیسے، دوئے اور ک لہسن اور نمک کے ساتھ چین میں ڈال کر بجلی بجھ پھر کھوبن
- بڑا دھنیا، برلی مرچیں اور پیاز کو چار میں ڈال کر چوپ کر لیں
- گوشت کا جب اپنا پانی خشک ہونے پڑا جائے تو اس میں پیاز کا تھپڑ ڈال کر ڈالیں اور خشک کر پکھڑکھو دیں
- تیس سے چھبیس منٹ کے بعد اس میں وہی اور ٹا بہت لال مرچیں ڈال دیں اور آدھا کھوڑو صیانی کر دیں
- ٹیبلہ نمک، ٹینک چین میں ڈالڈال کو کنگ آئل میں لالہ تلی، دارچین، ادومک، کالی مرچ اور باریک کئی، وہی اور ک کو فرانی کریں اور گوشت میں شامل کر لیں
- جب وہی کو پانی مکمل خشک ہو جائے اور گوشت نکل پڑا جائے تو اسے اتنی دیر نہیں کر تیل ٹیبلہ دو دو ہائے
- تھوڑا سا باریک کھوڑا اور دھنیا پھڑک کر بجلی بجھ پھر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہم پر رکھ دیں
- پیرسٹیشن سے اس آسانی سے بننے والی مزید ارڈش کو گرم گرم ہان پھوپاتی کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: اس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | (الزامی پانچ سے اچھے سے لے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





پران والیہ

اجزاء

ایک پائے کا ٹیچا	لال مرغی پس: دوئی	ایک پائے کا ٹیچا	کوکوت ٹنگ	دو پھالی	اسورنی وال
آدھا چائے کوٹھج	باندی	آدھا چائے کوٹھج	پلاز	آدھی پھالی	اوریٹی وال
آدھا چائے کوٹھج	دارچینی: دوئی	آدھا چائے کوٹھج	دو دو ریٹائے	دو ساکو	نیمے
تین پرتھائی پیالی	اٹلی کوہرا	ایک پھالی	ایک چائے کوٹھج	حسب ذائقہ	ٹنگ
				ایک کھانے چمچ	اسن پھا: دو

ترکیب

- دو دنوں والوں کو صاف کر کے پھالی میں ڈال کر رکھ دیں۔ پھلنوں کو صاف کر کے دھوئیں اور انہیں ٹنگ، اسن اور کالی مرچ لگا کر رکھ دیں۔
- آدھے گھنٹے بعد وہاں میں دو آدھانے کے ٹیچے ڈالنا اور کھانے والے آدھانے میں۔ جب اچھی طرح مل جائے تو ٹنگوں کے ٹیچے سے گھول لیں یا اڈھانے میں چھیں لیں۔
- فرائنگ چین میں ڈالنا اور کھانے والے کو درمیانی فلیچ پر دو سے تین منٹ کے لیے پھا سا کم گرم کر کے کڑنی پتے اور ذرا ڈال کر کڑا کر لیں اور پھر ایک کئی ہوئی پھا ڈال کر پھراؤ لائی کریں۔
- ان میں مصالحہ لگے دو سے بیٹھے۔ باندی، ٹنگ اور لال مرغی ڈال کر لائی کریں۔ پھر اس میں شانہ ڈال کر تین سے چار منٹ لوائی کریں اور پھر دوئی وال میں شامل کر دیں۔
- کوکوت ٹنگ، پھالی مرچیں اور لالی ڈال کر اچھی طرح دھوئیں اور پھالی ہوئی دارچینی چھڑک کر کھلی فلیچ پر دو سے چار منٹ کے لیے ہم پر رکھ دیں۔



آٹے والی مسوری ٹاٹ کام

اجزاء	پنک	تیر	نک	اورک بسن پھاڑا	پنے کی وال	پیار	لہار	ثابت ال مرچیں	پسی: دوئی لال مرچیں	سفید زہر:	پیار عدد درمیانی	تین عدد درمیانی	تین سے چار عدد	ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	بلدی	سپاہ و اوشیا	دسی	انڈے	آدھا پائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	آدھی پانی	پانچ عدد	برنی مرچیں	برادضیا	پھاڑا	انڈا کو تک آگ	تین سے چار عدد	آدھی گنسی	آدھی گنسی	حسب ضرورت
-------	-----	-----	----	----------------	------------	------	------	---------------	---------------------	-----------	------------------	-----------------	----------------	------------------	-----------------	------	--------------	-----	------	------------------	-----------------	-----------	----------	------------	---------	-------	---------------	----------------	-----------	-----------	-----------

ترکیبے

- پنک کو صاف دھو کر پالے میں رکھیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ اورک بسن، نمک، پسی: دوئی لال مرچیں، دھنیا، بلدی اور دسی ڈال کر اچھی طرح ڈاکر رکھیں
- پنک کی وال کو دھو کر آدھی پیالی کرم پانی میں بھگا کر رکھ دیں۔ تھے کو دھو کر پھلتی جس رکھ کر خشک کر لیں اور اس کے دھننے کر لیں
- تھے کے ایک حصے میں وال کو پانی کے ساتھ ڈالیں اور ایک پیاز، ایک کھانے کا چمچ اورک بسن اور ڈیڑھ لال مرچیں ڈال کر بھی آج پر پکنے تھے وہیں
- وال اچھی طرح گل جائے اور تھے کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے چار پیڑ میں ڈالیں اور اس میں کچا تھ۔ ایک کئی: دوئی پھاڑا، برنی مرچیں، برادضیا اور پھاڑا ڈال کر پھیں لیں
- نمک اور وائڈے ماکر فریج میں رکھ دیں، پھر نین اٹے ہوئے انڈوں کو پارسلوں میں کاٹ لیں اور ہر ساکس کو پتے ہونے ہینے کے درمیان میں کھ کر کھٹنے ہائیں
- دس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد انہیں ٹان دستک فریجنگ چین میں انڈا کو تک آگ میں ہکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں پیاز سے چھ کھانے کے چمچ: انڈا کو تک آگ ڈال کر اس میں زہرہ ڈال کر کرکڑ لیں، پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر خشک دیں۔ بگنی آج پر حسب نماز عمل گل جائیں تو اس میں پنک ڈال کر تھوڑا آج پر پھیں
- پنک کا پانی خشک ہونے پر اس میں آدھی پانی پانی ڈال دیں اور ابال آنے پر کھٹنے ڈال کر بھی آج پر دس سے باہر دست کے لئے ہر پارکھ دیں

پہر سبزی شیش رخ اس زبردست خوش ہونہم سر ہائیں ہائیں یا تالان کے ساتھ پیش کریں۔
تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چوبیس سات کے لئے

اجزاء

- اسٹرابرین ۱ کلوگرام
- چینی ۱ کلوگرام
- آدھا کلوگرام
- زیادہ پانی
- دو کھانے کے چمچ
- جیان پاور

ترکیبے

- اسٹرابرین کو صاف دھو کر، چون میں ڈالیں اور ربلکی آؤٹ پیکنے رکھ دیں، اس سے بارہا منٹ بعد جب ربلکی نی نرم ہو جائے تو اسے کھڑکی کے قلع سے پھل لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر ملائیں اور ربلکی آؤٹ پر پھینٹا، باشرہ بننے تک پکا لیں
- جیان پاور کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں گھول کر اٹھنے دوئے پانی پر کھڑکی پھینٹیں
- پھر اسے جو م میں شامل کر کے ٹھن سے چار منٹ پکا لیں، پھر تھپے سے اسٹرابرین پریزنٹیشن کے جام کھل طرز پر ٹھنڈا ہو جائے تو صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔



وساکی

ڈالڈا

اجزاء

- پرسے سبب ۱ کلوگرام
- چینی ۱ کلوگرام
- ایک کلو
- ایک کلو
- کے اسی ڈالیں
- نروے کارنگ
- چھ کھانے کے چمچ
- آدھا پائے کھینچ

ترکیبے

- اسٹریچ میں اسٹریچ میں پھینٹا پھینٹا اور اس پانیوں کو رس پھڑک دیں
- پھولے سخت سب لے اور صاف دھو کر چھیل لیں اور تیز پھرن کی مدد سے ان کے درمیان سے احتیاط سے سختی ڈال لیں
- سبب کو کھانے سے گرا لیں پانی والے چون میں ڈالیں اور ایک کلو سے تین گھنٹوں کے لئے پھینچ میں رکھ دیں
- جب چینی کو پانی لٹھنے کھانے کی آؤٹ پیکنے رکھ دیں۔ دو ڈال کو سٹریچ میں پائے (چمچ میں سٹریچ لے کر پانی کے واسطے میں سٹریچ کی طرح ڈالیں، اگر دو ڈال کے اوپر آ جائے تو سٹریچ تیار ہے) اور دو سے کارنگ شامل کر دیں اور ربلکی آؤٹ پین سے چار منٹ دھوپ پکھڑا کر لیں

پریزنٹیشن

ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک جام میں محفوظ کر لیں اور نکالنے دوئے ہمیشہ صاف خشک چمچ استعمال کریں۔ اس کو ڈالڈا پائے کے لئے پھینچ سے اسٹریچ سے اس میں آدھا پائے کھینچ لیں اور چینی شامل کر دیں۔



دالدا کادسترخوات

اورنج مارملیڈ



اجزاء
 کدو | دوہرا
 تین | آدھی پیالی
 تین پرتھائی جانے کا گھی | جیالان پاؤڈر
 چکی بجر | اورنج نوڈلز

ترکیبے

- تازہ کینولے کو ان کو رس نکالیں اور پھنکوں کے اندر کا سفید حصہ استیلاط سے صاف کریں تاکہ پھلنے نوٹے نہ پائیں
- پھران کو ہر ایک ہر ایک کاٹ لیں اور سب ہندو بائیں کھانے کے گھی پھلنے کے واسطے دو سے پانی میں دو سے تین منٹ اہال کر لیجیں لیس تاکہ ان کی تڑواہٹ نکل جائے
- کدو کے رس میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے صاف ڈین میں بکلی اچھی پر پکے کھوہیں
- سب چھلکا، دو شیرہ بننے پر کھائے تو جیالان پاؤڈر کو ایک کھانے کے گھی کر پانی میں معمول کراس میں ملا لیں
- آدھ میں کھولنے کے پھلنے اور نوڈلز ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر پھلنے سے اتار لیں

پیریزنٹیشن

زیادہ دن کھلو کر آٹھ تک لئے خشکا دوئے پراس میں دو کھانے کے گھی لے دوں کارس شاش کر دیں۔



اجزاء
 شگ خواتی | آدھا کدو
 تین | دو پیالی
 پانی | سب ضرورت

ترکیبے

- خوبانہوں کو اچھی طرح صاف دھو لیں اور اتار پانی ڈالیں کہ خوبانہوں اچھی طرح ڈوب جائیں
- سب خوبانہوں مکمل طور پر نرم ہو جائیں تو باقیوں کو صاف دھو کر ان کو پانی سے نکالیں (پانی کو خشک کر لیں) اور ان کے درمیان کی گھٹلی نکال لیں
- خوبانہوں کو اس پانی میں ڈال کر بکلی اچھی پر پکے کھوہیں جب تک کہ کھجواں ہو جائے تو انہیں کھڑی کے گھی سے چل لیں
- چینی شاش کر کے بکلی اچھی پاتی ہو پڑیں کہ چینی کو پانی شگ ہو کر شرہ بن جائے (انگوٹھے اور انگوٹھی کی مدد سے ٹیرا اٹھا کر دیکھیں، اگر وہ چھلکا سا ہے تو تیار ہے)

پیریزنٹیشن

پورے سے اتار کر مکمل خشکا دوئے دس پیر صاف شگ بہاؤں میں کھلو کر لیں۔ آخر میں چاہیں تو پورے سے اتارنے سے پہلے اہال کر پھلنے ہوئے باوا شاش کر لیں۔ یہ جام دہائی کام کرنے والوں اور یاداشت کے لئے بہترین ہے۔





ریڈرز رسیپس
کوئٹیسٹے ونر
بہادر سے مباحثہ قرار پائی ہیں

بسمِ حرمِ حرام

اجزاء

ایک کھانے کو بیج	کارن فلاور	دو کھانے کے بیج	سویا سس	دو بیج کا ٹکڑا	اورک	آدھا کلو	چکن (بغیر ہڈی کی ہونیاں)
چار کھانے کے بیج	دال ذرا، لیرا آئس	دو کھانے کے بیج	شہ	ایک چائے کا بیج	کولی مرغ، گدائی پنس، دوتی	حسب ذائقے	تنب
				دو کھانے کے بیج	سہک	تین سے چار بوتے	سبن

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر اس کی پٹھو اور ہونیاں تھریں اور اس پائنگ اور ٹپلا، ڈالین وک کر دھو کر
- نان اسٹک فرائنگ تین میں دو کھانے کے بیج ڈالو آئل ڈال کر اس میں اورک پھل کر ڈالیں اور ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- بھراں میں کالی مرچ، سہک، دو یا سا، شہ، کارن فلاور ڈال کر بجلی بیج پر پکا کریں
- ٹلیجہ و فرائنگ تین میں دال ذرا، لیرا آئل، گدائی پنس، گدائی پنس، گدائی پنس، گدائی پنس سے چائے منٹ فرائی کریں
- آئی وی میں ساس کا زحما اور چائے کو تو اسے چکن میں ڈال کر ایسی طرح مائیں اور زمینائی آئیج پر تین سے چار منٹ چا کر پوہے سے اتار لیں
- پریپریڈ ٹیبلٹس سے ان بہت ہت بننے والی مزیدار چکن کو حسب ہند ایلے ہوئے پناہوں یا آٹھمٹی، دوتی بزیوں کے ساتھ پیش کریں۔
- تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مباحثہ کا حارف

آپ سب کی اسٹوریٹس ہیں اور ان کی اسٹوریٹس میں کھانے کے لائق تجربے کرتی
رہتی ہیں۔ آج آپ سب کی اسٹوریٹس کی رہنمائی شہ کر رہی ہیں۔ آپ بھی آئیے

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزی سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبرانہ کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کوچیسٹ میں کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اشارتہ میں کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براہ مہربانی ویجے گئے فارم کو بھرنے کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے تمام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. ظہور پبلشرز، خیابان روی، بلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (پوز) 0800-32532، P.O. Box 3680، کراچی، پاکستان
www.daldaqoods.com، ویب سائٹ، daldaqadvisory@daldaqoods.com، ای میل

مکس اینڈ میچ قوس وقزوح کی گفتگو

میرہ رحمان آپ کی بااوقی شخصیت کا نمائندہ ہے

وہ مختلف رنگوں کو باہم ملا کر ترتیب دیے جانے والے بلوسات ایک عرصے سے پسند کیے جا رہے ہیں۔ 80 کی دہائی میں عروج پانے والا یہ رحمان Mix & Match آج بھی مقبولیت کو نہیں سکا۔ عام طور پر ہم کھلتے ہوئے رنگوں کے کپڑے خریدتے ہیں جو ہماری جلد کی رنگت، انفرادی اسٹائل اور مروجہ فیشن کے تقاضے پورے کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بازار میں ہمیں مختلف طبقات کے لئے مکس اینڈ میچ کے رحمان کی ترجمانی کرنے والے لباس دستیاب ہو جاتے ہیں۔ معروف ڈیزائنرز بھی شائقین کے انتخاب کے رحمان پر گہری نگاہ مرکوز رکھتے ہیں انہیں ماہر طیب کی طرح ان کی بغیر سولنا خوب آتا ہے۔ اصل میں کپڑے کی مارکیٹ خواتین شائقین ہی کے دم سے آباد ہے۔ وہی اس کی رونق ہیں۔

جمالیاتی پہلو

زندگی کی اسٹک، اولہ، جوش و جذبہ اور دلکش نظرانے کے تصورات کہاں ہو چور نہیں۔ اب لباس خوانین سے ہوں، مردوں کے یا بچوں کے۔ زیادہ استعمال کیے، ایشیا، آسٹریلیا اور میکسیکو کے ساتھ تک ہر چیز میں ندرت خیال کی آمیزش نظر آتی ہے۔ ہر موسم کے لباس مختلف ممبروں کے ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح ایشیا میں کبھی لپ گونڈ تو کبھی ہینڈ بلیم جینی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ غرضیکہ آئے دن لباس اور ان کے لوازمات میں متنوع اشیاء اور رحمان میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔

رنگوں کا مالا جلار رحمان

آپ نے بازاروں میں موجود کپڑے پائمری رنگوں (ٹیلے، زرد اور

بازوں کے شید کا راز دیکھ لیا ان کے رنگ کا فیصلہ کریں۔ ان طریقہ آپ کا نتیجہ وقت اور سرمایہ دونوں محفوظ ہیں گے۔

عام طور پر گہرا بھورا، باوانی رنگ، چمبیدو رنگوں سے شروع ہوتا ہے۔ کبے ہیں کہ ان رنگ سے کسی مسئلہ کو حل کرنا آسان مرحلہ نہیں ہے۔ تاہم اگر آپ زرد، سفید یا کھمبہ زرد، یا باوانی رنگ کو باوانی رنگ کے ساتھ بہم لائیں تو یہ کس اینڈ تک خواہم ورت اثر دے گا۔

نیلے رنگ کے ساتھ سفید، کھمبہ شامل آیا جائے تو باوانی، کھمبہ یا کھمبہ اثر دیتا ہے۔ گرمیوں میں یہ لگا ہوں کو بھلا اظہار دیتا ہے۔ ان دنوں کے موسم میں سیاہی مائل یا کھمبہ سے سرمہ لگنا اور بگنڈی (ان) شید زردی نہایت شاندار دکھائی دے گا۔ نیلے یا کھمبہ کی زردی جیسا گہرا نیلا رنگ لیکن کھمبہ کسی طرح شہا اولی سے نہیں نظر آتی۔

ہمز رنگ اب زیادہ پہنا جانے لگے لیکن ویز ہمز یا زردی رنگ زیادہ مقبول ہے۔ سمندر کی سطح پر پھرنے والا ہمز یا کھمبہ اپنی ہیئت میں خاصا پرکشش دیتا ہے۔ ہمز رنگ کے شید زرد کے ساتھ پسند کیا جاتا ہے۔

Ombre یہ وہی ایک مخصوص رنگ نہیں ہے، ہمز بندرت لگنے سے زیادہ چاہا جاتا ہے۔ یہ رنگ ہر سال کی نئی میل کی ضرورت ہے اور اکثر مختلف رنگوں کی قدروں کے ساتھ آئے آئے کے ذریعہ اس دکھتا: وانہایت پرکشش دکھائی دیتا ہے۔

سفید رنگ بھی غیر جانبدارانہ پہلو رکھتا ہے اور ہمز رنگ کے ساتھ مل کر چاہا جاتا ہے تصور قائم کر لیتا ہے۔ سیاہ رنگ کے ساتھ باہمی اشتراک ملنے سے آپ کی شخصیت کو پروفانہ، باوانی اور کھمبہ اسٹیج ظاہر کرتا ہے۔ سفید رنگ سرمہ، نیلے زردی مائل رنگوں اور کھمبہ سے رنگ کے امتزاج سے نکلتا ہوا محسوس ہوتا ہے، فرضیکہ رنگوں کو یہ امتزاج اور کشش اسلوب آپ کو زندگی کے قریب لے آتا ہے اور آپ باوقار دکھائی دیتے ہیں۔



تھکتے ہیں۔ انٹرنیشنل اور سے پنٹس کے ساتھ مل کر اور آتش بھی معلوم دیتے ہیں۔ کس اینڈ تک کی ایک اور شکل ہوں وضع ہو سکتی ہے کہ آپ نیوٹرل ٹونز بھی لگنے لگے، بھورے، نیلی، نیم سفید رنگ، Jeans اور Tights کے لئے نظر نہیں کریں اور ٹیٹس! Tops پر نہیں لگائے کہڑے کی باتیں۔ یہی بھی ایک آڈٹ لٹ میں جن سے زائرنگوں کی آمیزش نہ کریں بلکہ

سرمہ کے ساتھ سینڈ، نی رنگوں (تاری، ہمز اور منٹھی) میں دیکھے آہوں گے۔ یہ شوخ رنگ ایک اور سبب کی نسبت سے ویر وزیب اظہار دیتے ہیں۔ انہیں Chromatte رنگ کے رنگ کہا جاتا ہے۔ ابتدائی باہمی اور ان میں سے کسی دو رنگوں کو ملا کر بنا لے جانے والے لگاؤ کا رنگ کے بیوسات بھی پسند کئے جاتے ہیں۔ کس اینڈ تک کے اس تصور راقی خاکے کے مطابق آپ یہ کیسے رنگ نہیں کے: ہمز نظر مضمون میں انہی نکات پر روشنی ڈالی جا رہی ہے۔



سادگی اور پر تکلف انداز

سیاہ رنگ فیشن کی دنیا میں پیش پیش رہتا ہے۔ تقریبات کے لباس، اون یا عام روزمرہ کے پہناوے سیاہ رنگ اور سے رنگوں کے ساتھ مل کر ویر از سنی کے نقش مرتب کر دے۔ رنگوں میں سیاہی کی قدر شامل کی جانی جائے شانہ نیلے رنگ کو بولے رنگ سے ہمز آہنگ کر کے گہرا نیلا، دیا ج لے اور خاک کی رنگ کو بھی اسی طرح سیاہی مائل کیا جائے تو یہ دونوں امتزاج نہایت دلچسپ معلوم دیتے ہیں۔

دوسری بات یہ ہو سکتی ہے کہ آپ سیاہ رنگ کو سفید سرمہ اور ہلکے بھورے سے رنگ کے ساتھ استعمال کریں، دیکھا جائے تو یہ امتزاج بھی دلچسپ ہوتا ہے۔ لان اور کھمبہ کے علاوہ انی لان، موتی اور کھمبہ میں بھی یہ امتزاج دلچسپ ہے۔

احتیاطی تدبیر

بچیہ اور اچھے ہوئے پنٹس کو چیک یا پھولدار ڈیزائن کے کپڑوں کے ساتھ استعمال نہ کرنا چاہئے۔ ان طرح ان ڈیزائنوں کو لگا جس قبول نہیں کرتی۔ آپ بھرنی طور پر الجھ جاتی ہیں۔ اس لئے سادہ لیٹ اننگا ہوں کو زیادہ دیکھئے

سامیہ اکرم...

جو تاسازی میں مہارت کا عنوان

”سامیہ اکرم شاندار جوئے ڈیزائن کرنی ہیں، لاہور جا رہی ہیں ایک جواکھے کا ضرور لے لیجئے گا۔“ یہ ہمارے ذرا مختلف کام کرتی ہیں، ان کا کام ایسا نہیں کہ فٹ پائفلوں پر دستیاب ہو جائے۔“ ان دو آراء کے بعد یہی مناسب سمجھا گیا کہ سامیہ سے وقت لے کر چند باتیں بھی کر لی جائیں۔ یوں تو زندگی کے بیشتر شعبوں میں مرد و عورت کرتے نظر آنے رہے مگر گذشتہ چند برس سے خواتین ہنر کا دور کا دائرہ وسیع تر ہوا ہے اور صنعت و حرفت، مالی امور یعنی بینکنگ، گھر کی آرائش اور بلوسات سے نمبرائی انٹراسٹریکچر تک منظر نامہ بدل گیا ہے۔ جو تاسازی بھی انہی فنون میں سے ایک ہے جس کا یہ برانڈ SOMIA کے نام سے اعلیٰ پنجاب کے لئے اب جانی جاتا ہے۔ ہم نے روایتی سوال سے گفتگو کا آغاز کیا۔ ہمارے درمیان: دینے والی یہ گفتگو آپ بھی پڑھئے...

”جوتوں کے اس کاروبار سے کیسے دلچسپی پیدا ہوئی؟“

”نہ، تاحال نہیں میں خوبصورت اور آرام دہ جوتوں کی نمائندگی سے انہی دنوں کی فیس بہت زیادہ تھی اور پھر یہ آفر بہت اور شاپوں کے لئے مخصوص تھے جنہیں کوئی بھی روزمرہ کی غیر رسمی مصروفیات کے لئے استعمال نہیں کر سکتا تھا۔ میں نے اپنے لئے آرام دہ اور دلکش اسٹائل کے بوتے ڈیزائن کرنے اور انہیں خود ڈیزائن کرنے کی تحریک لی۔ آغاز میں، میں نے کاروبار کو اسٹیج بنا کر آرڈر پر صرف اپنے لئے چند ٹیمے بنوائے تھے۔ میرا ارادہ یہی تھا کہ اب اپنے لئے خود جوتے بنوانے کی جودہروں سے فطری مختلف ہوں گے اور اچھے بھی تھیں گے مگر مجھ سے فرق نہیں کی جائے گی اور میں نے ہتھیار چھینک کے جو تاسازی کی صنعت میں قدم رکھنے کی اعلان کی۔ اب میں تمام خواتین کے لئے جوئے بناتی ہوں جس سے بہت میری کہانی۔“

”آپ کسی خاص ڈیزائن یا برانڈ سے متاثر نہیں تھیں؟“

”میں، پائیکسٹی، جی، ایلی، فرانسسی اور انگلش برانڈ جوتوں سے کون متاثر نہیں ہوگا۔ میں اپنے لئے انہی کے اسٹائل میں قدم رکھنے سے متاثر نہیں ہونے چاہتی ہوں مگر میں انہیں کاپی نہیں کرتی۔“

”آپ کا پرسنل اسٹائل کیا ہے کیسے جوتے آپ کو

پسند آتے ہیں؟“

”یہ ساری وضع کے ہوں اور رے میں جن کا شمار ہوا اور بیروں میں مناسب نظر آئیں۔ ایسا لگے کہ انہیں بیروں پر رکھ کر ٹھیک ٹھیک ان کی پائیکسٹی کے مطابق تیار کیا گیا ہو۔“

”اب جبکہ آپ اس شعبے میں اپنا برانڈ متعارف

کرا چکی ہیں آپ کا تجارتی لائحہ عمل کیسا ہے؟“

”میں خصوصی طور پر چھٹیاں گزارنے پاکستان سے باہر جاتی ہوں۔ جانی تو پہلے بھی رہی ہوں مگر اب اس نقطہ نظر سے بین الاقوامی برانڈز کو بخور دیکھنے،



دو بدل کے لئے درکار ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی آزمائشی طور پر بنا کر دیکھتی ہوں کہ کیسا لگ رہا ہے۔ ایک ہفتے میں کارڈنگ ایک جواکھے تیار کر لیتے ہیں۔“

”اگر آپ کو کسی سیلیبرٹی کے لئے جوتا ڈیزائن کرنے کا موقع ملے تو آپ کا انتخاب کون ہوگا؟“

”پھر میں اپنی پسندیدہ آرنسٹ مادھوری ڈسٹ کے لئے کھدے ڈیزائن کروں گی۔“

”ستمبر میں آپ نے لاہور میں اپنے نئے منتخب

جوتوں کی نمائش کی، کیسا رہا یہ تجربہ؟“

”مجھے میرے شائقین نے کبھی بھی باپس نہیں کیا۔ حیرت ہی میں مبتلا کیا ہے۔ خواتین نے خاصی پذیرائی کی۔ مجھے ذرا غصہ نہیں تھی کہ پہلے ہی گھٹنے میں نصف سے زائد جوتے فروخت ہو جائیں گے۔ اب میں چاہوں گی کہ نئی ٹیکنالوجی کی مدد سے اپنے مسائل کو مزید نکھاروں اور فوجیوں کی ذمہ داری پر پوری اترتی رہوں۔“



ان کے ہنرمندوں سے اسٹائل بننے کا اتفاق بھی ہوا ہے۔ اپنی نئی جوتوں پر جوتا پسند کرتی ہوں کہ فیشن کے رجحانات، فنون کی زبان اور مواد کی ضرورتوں کا جائزہ لے سکوں۔ اس طرح مجھے عوامی فن فنون اور فیشن کے مفہوم دیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ مہارت کبھی بھی ہوا ہے کہ جنون، کسب و معاش اور مانیوں سے بننے والی توانائی غریب بنا کرتی ہے۔“

”کیسا جوتا آپ نے سب سے پہلے ڈیزائن کیا تھا؟“

”بہت حد تک سادہ، سب سے بڑی آرام سے لیکن کبھی ہوا اب تو میں کھسوں پر بینکنگ، دو بجے، گوٹے، موٹیوں، ستاروں، کاندالی اور ایمر ایڈری بھی کرنے لگی ہوں، پھول مجھے پسند ہیں، میں ہر بانی کی دلدادہ ہوں ان لئے بھی میرے قرب و جوار اور کام میں آپ کو ہر جگہ پھول کسی نہ کسی شکل یا زاویے سے نظر آئیں گے۔ میں نے اپنے کھسوں کا نام بھی ”ٹاڈ اور پاور“ رکھا تھا۔“

”اپنی پسندیدہ تخلیق کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”میں نے ان کا نام Gianita رکھا اور یہ بات یہ ہے کہ یہ دم کے جوتوں سے سنا بہت رکھتے ہیں۔ روم کے جوتوں کی ساخت اور بناوٹ اٹلی سے بھی چند قدم آگے ہے کہ انہی اور جوتوں میں اس ضمن میں بہت آگے جا چکے لیکن روم کا مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔“

”اپنے کام کے طریقہ کار اور معمولات کے بارے

میں کچھ بتائیں؟“

”تخلیق ذمہ داری کی ان کاوش کے نام فریم کے بارے میں تو کچھ نہیں کہا جاسکتا، کبھی کبھی صرف 10 منٹ میں اسٹیج تیار کر لیتی ہوں اور چند دن اس میں

فیشن کے گرد ہوا گھیرا تنگ

اور رحمان دلا ویز

اب ہیلٹ خواتین کے لباس کا حصہ بن رہے ہیں

ایک دور وہ تھا جب خواتین اسکرٹس یا مغربی طرز کے ملبوسات کے ساتھ ہیلٹ استعمال کرتی تھیں یا پھر یہ صرف مردوں اور بچوں کے لباس کا حصہ ہوتے تھے۔ مغربی کپنیوں نے خواتین کے لئے علیحدہ ڈیزائنز کے ہیلٹ بنائے۔ اس طرح آغاز میں مغربی طرز کے ملبوسات کے ساتھ ہیلٹ کا استعمال بڑھا جبکہ اس وقت مشرقی پہناؤوں کے ساتھ بھی ہیلٹ کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ فرائس، اونس، شرارے، میکسیر یا اسے لائن کی جدید تراش خراش کی قمیصیں، ان سب کے ساتھ کبھی میچنگ تو کبھی متناسد رنگوں اور کچھ پر تو باقاعدہ زینتی کٹ دانے، گونے کناری اور مقشیش کے کام بھی دکھائی دیتے ہیں۔

ہیلٹ کے ہیں انداز گئی

آپ بھارتی کام والا بوت ٹیڈی روسی، ڈون یا ساڈس، پلاسٹک ڈو یا پاپ، روڈوں، قاصد کے لئے اس فوشن ہیلٹ، مغربی استعمال کرتی ہیں۔ یہ تو آپ کے لباس کی شان بڑھا دیں گے۔
آن فل سٹوڈیو، معروف برانڈز کی ڈیزائنرز اپنے کپڑوں کے انتخاب اور متعارف کرانے کے دوران ہلائو ہیلٹ کے ساتھ، یہ سب پر واگ ڈال رہی ہیں۔ ان میں پھولدار کپڑوں، مشاہدہ اسکرٹس سے لے کر ڈیزائن کرانوں پر ہیلٹ ہائو، روسی ہیں اس طرز بدن کے زاویے ہی نہیں لباس کی تراش خراش بھی نمایاں ہو چکی ہے۔
مردوں کے ہیلٹ تیس چار، رنگوں اور ان کی وہ چار تہ، ان کت محمد، ہیں مشاہدہ، بھورا، سلیبی، مدھم رنگ کی یا پھر سفید، گہرا، مین ٹرول نمونہ ہیں کہ وہ بھر کے اپنا سٹریز نے ان کے لئے خاص مینٹون اور فوٹو سٹوڈیو سے منسلک بنائے ہیں۔ ڈیل میں ہر توپ کو چند اقسام کے پارے میں بنا رہے ہیں۔

خبر دیکھنے کو لگاوا انتخاب کہاں جا کر ٹھہرتی ہے۔

جینز کے لئے مخصوص ہیلت

جینز کے لئے جڑے بی کی ہیلت زیادہ موزوں ہے۔ پاکستان میں بھی یہ ہیلت سیاہ، لہنگی، کمریم، نیلے اور نیلے رنگوں میں دستیاب ہے۔ عام طور پر خواتین کے پمز اور ہیڈ بیڈ بھی انہی رنگوں کے ہوتے ہیں۔ یہ 40 فی سینٹی میٹر ڈیڑھا ہوتا ہے۔ اس ہیلت پر ٹیک بھی لگا ہوتا ہے اور آپ اپنے سائز کے مطابق نیکی کو Set کر سکتی ہیں۔ دہلی میں ڈرائیونگ اور لاکھوں کی سرپرستی دہلی سے لہنگا اور ایکس ایچ 254 سینٹی میٹر چوڑائی والا ہیلت شریہ میں آجسین زیادہ ہڈا ہے۔ سرت نہیں لگاتے چائیس، مناسب ٹیکس، معلوم ہوتے۔

نائی ہیلت

ایسے اچھے لباس ہاں ہاں فرانس کو، جب شہب وین کے لئے نائی ہیلت استعمال کے جاتے ہیں۔ اگر آپ کی کمر اور سائے سا کوئی ہے تو ڈیڑھا چھ یونانی 110 ہیلت آپ کے لئے ہے۔ یہ دھاتی رنگوں مثلاً کاسی، تانہا، پانہنی اور سیر سے رنگ میں بھی دستیاب ہے۔ یہ سائے سے لگاتے لباس کے مانتو بڑاں رہتے ہیں۔ یہ کپڑے سے بھی ہوتے۔ ہوتے ہیں اور گھر پر بھی تیار کے جاسکتے ہیں۔ نائی ہیلت وہ مضمون کو آپ میں مالا کر پانہ جاتا ہے۔ جس کی جگہ سے بہت اچھی لگتے آجاتی ہے۔

چھین والے ہیلت

Chain یعنی زنجیر کی شکل میں دھات سے بنائے جانے والے ہیلت میں لگا ہوتے ہیں۔ یہ لہنگا، ہیڈ اور استعمال نہیں ہوتے۔ کچھ فرانس کے مانتو میں طرح کے ہیلت ہوتے ہیں۔ یہ لہنگا ہوتے ہیں۔ یہ اپنے لہنگا سے ملنے جلتے رنگوں میں بھی استعمال کے ہوتے ہیں۔ کچھ چھین ہیلت کے Rings سے اور ذوق سے لہنگا میں لگاتے ہیں۔ ہوتے ہیں۔ کچھ نائی لہنگا سے لہنگا ہیٹی ہوتی ہے۔ جلد ہی لہنگا ہیٹی ہیلت لہنگا سے پہلے سوچ لیں کہ کئی دہائیوں پر یہ لہنگا ہیٹی ہیٹس، دیکھیں گی؟

دھاتی رنگوں والے ہیلت

یہ ہیلت کچھ ہیٹ نہیں اسٹینڈ نیڈی کا حصہ معلوم ہوتے ہیں۔ ہونگ انٹرنیشنل کے ساتھ ہیٹنگ کرتے ہی بناوا اور شریہ جاتا ہے۔ ناپ سلور، کولڈ یا کسی اور دھاتی رنگ مثلاً ہارنٹ میں بھی یہ ہیلت لگتی ہیں۔ اب ڈرائیو میں یہ ہیٹ کے فریک پر سیر سے لگتے ہیٹ لگا کے دیکھتے لباس کی شان میں اہلا ہوا ہے۔ آپ بھی دلش نظر آئیں گی۔ رات کی تقریبات اور شادی پر ویس بھی کولڈن رنگ کو ہیٹ بہت لہنگا ہوتے نظر آتا ہے۔

باریک اور پتلا ہیلت

یہ کپڑے اور لہنگا ہیڈوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ نووا آپ پتلا اور پیک یا کچھ ہیٹ پانہ 110 لباس کچھیں اسلوا اور انہوں ہی پر ٹوب بننے گا۔ انہوں آپ لگتے والے پانہ سے کچھیں رہی ہوں تو یہ اس پر بھی نامناسب نہیں لگتے پانہ۔ یہ لباس سے مانتو ہیٹ، جیسے اوزامات میں سے ایک ہوتا ہے۔ البتہ ہیلت صرف ہیٹ کر لگنے والی ہونگ کے لئے موزوں ہیلت ہے۔





Retinol... وٹامن A جلد کی شادابی کا کیمیائی نسخہ

چند منٹوں میں جلد کو تازگی بخشنے کے لیے

Retinol کی عادتوں کی وجہ سے جلد پر ہونے والے اثرات قبول کرنے پر توجہ طلب ہیں۔

Retinoid آپ کے ٹریول بیک میں نہ ہو
Retinoid کی عادتوں کی وجہ سے جلد پر ہونے والے اثرات قبول کرنے پر توجہ طلب ہیں۔
بہت سے Retinoid سے پیدا ہونے والی پریشانی جیسے Retinoid Dermatitis بھی کہتے ہیں۔ نامعلوم طور پر اس وقت ختم ہو جاتی ہے آپ کی جلد کے خلیے اس کی شدت کو برداشت کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں، جب تک آپ کسی دوسری مصنوعات کی طرف سوجھ نہیں کرتے۔ Retinoid سے ہونے والی ہلکی پھلکی پریشانی سبب سے باعث نہیں۔ یہ ایک بہتر آئیڈیا ہے۔ اگر آپ Retinoid کے اور ایک بھارتی قبہ موٹھراؤز کی گواہی تو جلد خلیوں سے بچنے کی، خصوصاً جب آپ کسی لمبے سفر پر جا رہے ہوں، بہتر سرد اور خشک بھی دور رہنا بہتر ہے۔

ساحل سمندر کی سیر کے وقت Retinoid کا استعمال بہترین آئیڈیا نہیں

جی تو یہ ہے کہ Retinoid کا استعمال برن سے کوئی سروکار نہیں ہے مگر Retinoid اور Beachy Vacay ایک ساتھ دینی ہے۔ جو آپ کو چاہئے۔ یہ نہ صرف کولاجن کی افزائش بڑھاتا ہے بلکہ Photogeing کے اثرات نمایاں ہونے سے پہلے ہی ختم کر دیتا ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ Retinoid جلد میں Collagenase (دو اینزائم جو UV شعاعوں کے سامنے کے بعد کولاجن کو توڑ دیتا ہے) کی سطح بڑھنے سے روکتا ہے۔

آنکھوں کے گرد حساس جلد ہونے کے باعث Retinoid کا استعمال بہتر نہیں

یہ آئیڈیا نہ صرف اچھا ہے بلکہ Retinoid کا استعمال آنکھوں کے گرد خصوصاً کرنا چاہئے کیونکہ یہ وہ حصے ہیں جہاں سب سے زیادہ نقصان دیکھنے میں آتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان لوگوں نے Retinoid کے بہترین نتائج حاصل کئے ہیں جو اسے آنکھوں کے گرد لگاتے ہیں۔ آنکھوں میں پہلے جانے کی صورت میں جلد متوقع ہے مگر یہ نقصان دہ نہیں۔ ہم آپ آنکھوں کے گرد حساس جلد پر اس احتیاط سے لگاتاری بہتر ہے۔ یہ خیال رہے کہ بڑھتی عمر کے نشانات سب سے پہلے آنکھوں کے اطراف ہی نمودار ہوتے ہیں اس لئے Retinoids کا استعمال جسم کے کسی حصے سے شروع کرنا صحیح ہوتا ہے۔

صرف اور صرف آپ کی جلد کی کیمیائی حالت اور Retinoid کے جلد پر اثرات قبول کرنے پر توجہ طلب ہیں۔

Retinoid کے استعمال کے لئے جلد کا خشک ہونا شرط ہے

حقیقتاً اس سے دو گنا زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ کچھ فارمولے یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ Retinoid کا 1% ایک نئے کے اندر ہی ظاہر ہوجائے گا مگر عام طور پر مثبت نتائج یا اثرات تقریباً ہر دو نئے میں ظاہر ہوتے ہیں، تو مستقل مزاجی سے اس کا استعمال قائم و مندوبت ہوگا۔

نرم اور سخت Retinoids یکساں طور پر موثر ہیں

بعض اوقات کسی مصنوعات پر جناس جلد کے لئے سوزوں جیسا مخصوص جلد لکھا ہوتا ہے اس بات کی دلیل ہوتا ہے کہ اس میں موثر اجزاء کم مقدار میں موجود ہیں۔ تاہم یہ کم مقدار بھی ماہر امراض جلد کے مشورے پر ہی شامل کی جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ شروعات میں ہلکا فارمولا اپنایا جائے اور آہستہ آہستہ فارمولے کی شدت میں اضافہ کریں، جس طرح براہ راست پانی میں چھانک لگانا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے اس لئے پہلے اگھیاں ڈبو کر دیکھنا زیادہ بہتر ہے اسی طرح جب پہلے آپ کی جلد کچھ ملتوں تک ہلکے فارمولے کی مصنوعات کی عادی ہو جائے تو اس کے بعد تھوڑے سے زیادہ شدت کے فارمولے کا استعمال شروع کر سکتے ہیں۔

پریشانی کی صورت میں Retinoid کا استعمال ترک کر دیا جائے

دلچسپ بات یہ ہے کہ وٹامن A کے استعمال سے جلد پر محسوس ہونے والی پریشانی خطرے کی بات نہیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ آپ کی جلد کے خلیے Retinoid قبول کرنے میں تقریباً ایک سے دو نئے کا وقت لیتے ہیں تو یاد رکھیے مناسب حد تک خشک جلد کا ہونا اہم نہیں مگر زیادہ لمبے عرصے تک پریشانی کا سامنا کرنے کی صورت میں اس کا استعمال کم کر دیں یا کم موثر اور ہلکے فارمولے والے Retinoids استعمال کریں۔

Retinoids جلد کے مردہ خلیے ضائع کرنے میں مدد دیتا ہے

عام طور پر یہ مانا جاتا ہے کہ یہ جلد سے مردہ خلیے صاف کرنے میں مدد کرتا ہے کیونکہ اسے نیچے میں جلد کی اوپری سطح کافی چھل جاتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے مگر اس امر کو سمجھنا ضروری ہے کہ یہ جلد کے خلیوں میں سامنے آنے والے منفی اثرات ہیں۔ مردہ جلد خلیوں کے باعث اکثر لوگ Retinoid کا استعمال ترک کر دیتے ہیں۔ اگر چند گھنٹوں سے گزارا جائے تو اس میں شامل ایک جز Glycolic Acid بہتر نتائج دیتا ہے۔

دوپہ کے اوقات میں Retinoids کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے

Retinoids سے متعلق پایا جانے والا ایک مفروضہ یہ بھی ہے کہ یہ غیر شفاف ٹیچنگ میں دستیاب ہوتی ہے اس لئے سورج کی روشنی کے باعث پھٹی پھٹی ہی نظر آتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اس کا استعمال رات میں ہی ہو جبکہ اگر آپ اس کو دوپہ میں استعمال کرتے ہیں تو یہ برن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس غلط فہمی کی اصل وجہ شروعات میں ہونے والا مطالعہ ہے جس کے مطابق بہت سے لوگوں نے Retinoid کے استعمال کے بعد صوب میں نکلنے سے جلد محسوس کی۔ جلد پہ ظاہر ہونے والی سرخی کی اصل وجہ دوبارہ ہوتی ہے۔ کلینیکل تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ Retinoid انسانی جلد میں پائے جانے والے MED (Minimal Erythmal Dose) میں کمی کا باعث نہیں بنتا۔

خشک جلد کا ہونا Retinoid کے استعمال کے لئے جلد کا خشک ہونا شرط ہے

ہدایات کے مطابق Retinoid کے استعمال سے پہلے چہرہ مکمل طور پر خشک ہونا چاہئے۔ مگر ایسے کوئی شہادہ دیکھنے میں نہیں آئے کہ نرم جلد پر اس کا استعمال حساسیت پیدا کرتا ہو یا اس کو زیادہ موثر بنا دے، اس کا استعمال کے طریقوں سے اس کے موثر ہونے کا کوئی تعلق نہیں۔ Retinol کی کتنی مقدار Retinoid Acid میں تبدیل ہو رہی ہے اس کا انحصار اس کے فارمولے پر ہوتا ہے۔ یہ

چائینیز ماسٹر شیف ینگ جیا یو

آپ اپنی کارکنی شخصیات کے عوامی شیف ہیں

شاہین ملک

آج چین زندگی کے ہر شعبہ میں کلیدی کردار ادا کر رہا ہے خاص کر کھانوں کی صنعت میں چائینیز ڈسٹن ایک دنیا کو اپنا امیر بنا چکی ہیں۔ تاریخی حوالوں سے پتا چلتا ہے کہ قیام پاکستان کے بعد جب پہلی بار صدر چو این لائی نے پاکستان کا دورہ کیا اور پاک چائنا دوستی کا نعرہ زبان زد عام ہوا اسی وقت سے چند چینی شیفس نے اس وقت کے دار الحکومت کراچی میں اپنے ریستورنٹس قائم کئے۔ یوں عوام میں ایک منفرد ذائقے کے کھانے متعارف ہوئے، تربیتی اداروں میں چائینیز کونگ کے خصوصی کورسز نے مقبولیت حاصل کی، پھر تو مشہور مرکزی طرح چائینیز ریستوران پورے ملک میں پھیل گئے۔ اب گھر گھر یہ ذائقہ دار کھانے بننے لگے۔ خواتین نے پاکستانی طرز فکر کے ساتھ جب چائینیز پکایا تو اس Fusion کے بھی الگ الگ ذائقے بنے، کچی بات تو یہ ہے کہ جس کا کام اسی کو سنا ہے۔

آج ان صفحات میں چائینیز شیف ینگ جیا یو سے ملاقات کا احوال پڑھئے کہ آپ Moven Pick کراچی کے Lotus Court ریستورنٹ کے ماسٹر شیف ہیں...

”آپ دنیا کے کئی نامور پانچ ستارہ ہوٹلز میں کام کر چکے ہیں ابتدائی تربیت کے بارے میں بتانا پسند کریں گے؟“

”میں اسپیک بھارت، سری لنکا اور ہونگ کونگ میں کام کر چکا ہوں۔ اس سے قبل Xin Zhong نورم یونیورسٹی سے چائینیز کولٹری میں (1981-1983) میں ڈپلومہ کروا کر کیا اور Huada Hotel میں انٹرن شپ کی تھی۔“





”پاکستانی شائقین چائیز کا کیسا فلیور پسند کرتے ہیں؟“

”یہاں Szechuan زیادہ تر پسند کیا جاتا ہے بلکہ پورے پاکستان میں یہی فلیور مقبول ہے۔ آپ لوگ سرخ اور سیاہ مرچیں پسند کرتے ہیں جبکہ چین کے برصغیر میں تلخ و ذائقہ پسند کیا جاتا ہے۔ ہمارے سبوں پک و سٹورنٹ میں برٹش کھانے کے چینی سیاح آتے ہیں۔ ہم یہاں ان کی توجہ میں پرسکون رہتے ہیں۔ چینی میچو این کی فرمائش ہو اس کی تکمیل کی جائے۔ میں اب انٹرنیشنل سطح کا مسٹر شیف ہوں، پاکستانیوں سے ملنے ہی ان کی پسند و ناپسند کے بارے میں جان جاتا ہوں۔ ہم یہاں Authentic Chinese کھانے پیش کرتے ہیں۔ اپنے چائیز کے ذریعے ہی میں اپنی روایتی انداز میں مختلف النوع کھانے پیش کرتے ہیں۔ یہاں لوگوں کے Tasti کو بھجور کھانا تیار کرنے اور مہمانداری کی روشن روایت موجود ہے۔“

”اصل ذائقے اور چینی روایتوں کے مطابق کھانوں کی تیاری کے لئے بنیادی اجزاء مقامی ہوتے ہیں یا درآئندہ؟“

”ماڈرن سبزیوں تو ہم نہیں سے خریدتے ہیں باقی نوڈلز سے لے کر Sauces تک ہر معاملہ درآئندہ ہوتا ہے تاکہ اصل چائیز ذائقہ مہیا کیا جاسکے۔“

”حال ہی میں آپ کے یہاں بچوان ٹائٹس کی پروموشن کی تعریف سنی، کچھ اس کے متعلق بتائیے؟“

”دونوں پک میں ہماری کوشش ہوتی ہے کہ مختلف ہتوں میں کھانوں کی روایتی پر مشتمل کچھ تفسیری مہمات متعارف کرائی جائیں۔ حال ہی میں، میں نے نیا نیا تشکیل دیا ہے اور تلخ ذائقے کا تجربہ کیا ہے۔ چینی باشندے اپنے موبائی ٹیجر کے مطابق نئے ذائقے نہیں لگتی لیتے ہیں اور مقامی لوگ بھی جو ہمارے مستقل گاہک ہیں انہیں بھی ہم معروف ڈشز کے علاوہ نئے ذائقے سے روشناس کراتے ہیں۔ بچوان ٹائٹس میں یہاں ہونے اور آلا کارٹ دونوں میں شاندار مینجمنٹ پیش کیا گیا۔ ہمیں اس کا فیلڈ بیک بھی بہت اچھا ملا۔ اس بار ہم نے چائیز میں بھی مینجمنٹ پرنٹ کر دیا ہے ہمارے چینی باشندوں نے سب سے سراہا۔ میں یہاں تاتا چلوں کہ وہوں پک فریچائز ہوئی نہیں یہ انٹرنیشنل چین سے لہذا ہم کھانوں کے بنیادی اجزاء سے لے کر پکانے اور پھر کانسرویشن کرنے تک ہر مرحلے کو ملٹی سانسٹی اور جمالیاتی پہلوؤں کے ساتھ اہمیت دیتے ہیں۔“

”شیف آپ ہمیں اپنے کیریئر کی نمایاں کامیابیوں کے بارے میں بتائیے؟“

”سب سے پہلے میں نے وہی گریٹ رائل شیرمن جینٹ سے کیریئر شروع کیا،

کی۔ وہاں شیف کی محبوب ریستورنٹ میں August Moon Festival The Spice Route The Best of Chef Yang Hai Xiao Shi Pui Jie Fiery Louisiana Ma la Yang Hunan Sichuan Season Cinnamon جیسے سٹریٹ باؤنڈ ٹیمز پر مشتمل کھانے۔ سبزیوں کے ساتھ ساتھ The Cinnamon Hotels & Resorts Lakeside میں چینی میں چائیز مسٹر شیف کے عہدے پر کام کر رہا تھا پھر سب سے زیادہ توجہ دینا 2013 میں۔ یہ سب سے پہلے نوڈلز اور پک تیار کیا۔ اس کے بعد ITC ہوئی، پھر میں بھی وہ بن گیا۔“

”آپ کے ان اعزازات کا بھی ذکر ہو جائے جو معروف سماجی و سیاسی شخصیات سے وابستہ ہیں؟“

”تاگزٹ آف انڈیا کا ان ایڈیٹوریل بورڈ سے 2011 چائیز پرائم فنلر Mr. Wen Jiabao کی بطور آڈیٹر سے ہاتھ کاڑھا، راکھیا پیش کیا گیا۔ تھائی لینڈ کی شہزادی Maha Chakri کی بطور آڈیٹر میں نے ہی ان کے لئے کھانا تیار کیا۔ یہ بات 10 مارچ 2005ء کی ہے۔“

”ایک اور ہمارے پرائم فنلر Mr. Zhu Rongji کی بطور آڈیٹر پر مجھے کچھ یاد تھا، کرنے کی ذمہ داری سونپی گئی۔ اس طرح دوسرے پرائم فنلر Mr. Lipeng کی جماعت آمد پر مجھے ہی ان کے لئے کھانے تیار کرنے کی ذمہ داری سونپی گئی تھی۔ اس کے علاوہ روزانہ کئی ہی اسٹریٹ میرٹ پکائے ہوئے کھانوں سے لطف اندوز ہوتی ہے میں اس کا حساب ہی نہیں رکھتا۔“

وہاں Cantonese اسٹائل سے پکاؤ۔ اس کے بعد شیف ذلی پانی کے فرائنس انجام دیئے پھر بحرین بھیجا گیا جہاں Meihua ریستورنٹ میں

حال ہی میں، میں نے نیا مینیو تشکیل دیا ہے اور تلخ ذائقے کا تجربہ کیا ہے۔ چینی باشندے اپنے صوبائی کچر کے مطابق نئے ذائقے میں دلچسپی لیتے ہیں اور مقامی لوگ بھی جو ہمارے مستقل گاہک ہیں انہیں بھی ہم معروف ڈشز کے علاوہ نئے ذائقے سے روشناس کراتے ہیں

چائیز شیف کی حیثیت سے کام کیا۔ اس کے بعد پھر چین چلا گیا جہاں Snus Chef کی خدمات مہیا کی تھیں۔ پڑا ہی ملک بھارت کے ہونڈی علاقے بھونڈی پھر حیدرآباد، کون میں کئی ٹیسٹوں سے متاثر کرنے کی ذمہ داری سونپی

بچوں کا طرز زندگی بدلنا ضروری کیوں ہے؟

ذیابیطس کو کیوں کر دین شکست

چند تجاویز

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ذیابیطس عمر کے چالیسویں عشرے یعنی 40 برس کی عمر کا عارضہ ہے جو قطعاً درست نہیں۔ موجودہ دور میں بڑوں کی طرح بچے بھی اس مرض سے متاثر ہونے لگے ہیں۔ ذیابیطس کی پہلی قسم ٹائپ ون بچپن اور کم عمر افراد ہی کو متاثر کرتی ہے جس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ان کا مدافعتی نظام ایسے میں انسولین مہیا کرنے والے خلیات تباہ کر دیتا ہے اور اس کی علامتوں میں وزن کی کمی، پیاس کی شدت، خون اور پیشاب میں Ketone نامی تیزابی مادے کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ بعض اوقات بچے کو مابھی چلے جاتے ہیں جسے DKA کا نام دیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ انسولین ہی وہ بار مہیا ہے جو جسم میں گلوکوز کو جلا کر توانائی پیدا کرتا ہے اور جب قدرتی طور پر انسولین بننے کا عمل متاثر ہو جاتا ہے تو پھر انسولین کے انجکشنز زندگی کے لئے ناگزیر ہو جاتے ہیں۔ ٹائپ ون کی تشخیص کے فوراً بعد ایک ماہر امراض ذیابیطس انسولین کا استعمال شروع کر دیتا ہے۔



بچہ والدین، ٹیچر اور صحت کے علم سے استفادہ کرتے ہیں لیکن انسولین ہی اس کا حق اور بہترین علاج ہے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اگر بچہ کو مابھی چلا جائے تو اس کے گرد و پیش ہر شے ہو سکتی ہے۔
ذیابیطس کی دوسری قسم ٹائپ ٹو ٹائپ ون کے پیدائش سے انسولین کے انجن کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے اسے IR کا مرحلہ کہا جاتا ہے۔ اس مرحلے میں متاثرہ شخص یا بچے کی بھوک بڑھ جاتی ہے اور لوگ مابھی بچے کو روک دیتے ہیں۔ اس مرحلے کے بعد بھوک کم ہو جاتی ہے اور وزن تیزی سے کم ہوتا ہے۔ ذیابیطس کی یہ قسم 25 برس سے زائد عمر کے افراد میں پائی جاتی ہے۔ تاہم تحقیق کے مطابق 15% افراد بچپن ہی میں اس قسم کی ذیابیطس سے متاثر ہو رہے ہیں۔

شکار ہو رہے ہیں تو فوراً شوگر چیک کرالیں۔

احتیاطی تدابیر

- علاج میں یہ بات ملحوظ خاطر رہے کہ بچوں اور بچیوں کی ذہنی و جسمانی نشوونما سے ساتھ ساتھ ان کی بلوغت متاثر نہ ہو۔ جس کے لئے گردوں کے امراض، بھند پریش اور خون کی پکتائیوں کا سالانہ معائنہ ضروری ہے جبکہ یاہیطس میں آنکھوں کی بیماری اور پیروں کا معائنہ کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔
- قلبی اداروں میں ایسے تربیتی پروگرام بنائے جائیں جہاں بچپن میں احتیاطی تدابیر اور غذاؤں کے استعمال کا مشورہ اور ہدایات دی جائیں۔
- بچوں کو پیدل چلنے کی ترغیب دی جائے اور سیر جیوں کا استعمال کیا جائے۔
- انہیں ان ڈورٹیمز کی جگہ آؤٹ ڈور ٹیمز کھیلنے پر اکسایا جائے۔
- صاف ڈرکس کا استعمال ترک کیا جائے۔ قدرتی پھلوں اور پھولوں کے عرقیات اور یونانی مشروبات استعمال کئے جائیں مگر ان کی مقدار میں بھی زیادتی نہ کی جائے۔
- نائٹ میں بیکری مصنوعات کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے اسے ترک کیا جانا بہتر ہے۔ نائٹ میں دلیہ، چینی، دوکھانے کے چمچ کے برابر توتوں کے تیل میں تالا ہوا انڈا اور جوی مٹے آنے کا پراٹھا بھر گڑنفسانہ دوٹیں ہوگا۔
- کیمیائی فیبرے سے بنی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔
- کسی بھی عارضے یا تکلیف کے ازالے اور علاج کے لئے ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔ خود علاجی یا عوامی آگنی کے لئے شائع کئے جانے والے مواد پر کھینچا ٹھکانا کرنا درست نہیں۔

صحت مند افراد میں شوگر کا لیول کتنا ہونا چاہئے؟

صحت مند افراد میں ناشتے سے قبل شوگر کی سطح 100 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر اور کسی بھی وقت کھانے کے دو گھنٹے بعد 140 ملی گرام تک تو علاج کر دانا چاہئے۔ اگر کوئی بھی فرد خواہ وہ بچہ ہو یا بڑا ناشتے سے قبل کی شوگر 100 سے 125 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر اور کھانے کے دو گھنٹوں بعد 140 سے 199 ملی لیٹر ہو تو اسے ماہرین IGT سے سہمہ کرتے ہیں۔ ایسے افراد کو 5 سے 10 سال میں ذیابیطس کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ جن افراد کی ناشتے سے قبل شوگر 126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے زائد ہو اور کھانے کے دو گھنٹوں بعد 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر یا اس سے زائد ہو تو وہ ذیابیطس کے مریض ہیں۔ واضح رہے کہ Impaired Glucose Tolerance (IGT) کو پری ذیابیطس بھی کہتے ہیں۔

لڑکیوں میں موٹاپا سنگین صورت حال ہے

نوجوان لڑکیوں میں موٹاپا انسولین مزاحمت پیدا کرتا ہے جس سے انہیں PCOS: Polycystic Ovary Syndrome کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جو ماہانہ نظام میں خلل اور بانجھ پن کا سبب بنتا ہے۔ اگر ذیابیطس ٹائپ ون ہو جائے تو موٹاپا گردن اور جلد کی رنگت بھوری اور PCOS نام عارضے میں بوجھ بوجھ ہو جاتے ہیں۔

بچے فریبہ ہو رہے ہیں تو کیوں؟

بچپن میں موٹاپا صحت مندی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ والدین کی طرف سے فریبہ بچے کو زیادہ توجہ ملتی ہے جبکہ یہ تصور درست نہیں۔ دوسرے بچوں کے مشاغل میں بھانگ دوڑ والے ٹیمیل شامل نہیں رہے۔ اس کے ساتھ ساتھ صاف ڈرکس اور چکنے فوڈ کا استعمال روز بروز بڑھ رہا ہے۔ یہ بھند شرت پر مشتمل میٹوریزوانی غذاؤں میں ہیں۔ ورزش کا تصور بھی غم ہو رہا ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ پیچیدہ یہ مہنگا امراض کے شکار لوگوں ہی کو ورزش کرنی چاہئے۔
اگر والدین ورزش کریں تو بچے ان کی دیکھا دیکھی خود بخود ورزش کرنے پر مائل ہوں گے۔ صحت مندی میں ورزش کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے بچہ کو یوں پر توجہ دینا ہے۔ بیماری کے ساتھ ورزش کرنے میں بھی اتنی ہی فوائد ہیں لیکن بیماری کے بعد ورزش کو نافذ اسٹاک کا حصہ بنانا اور وہ باڈ کی کیفیت دیتا ہے۔ آپ بیماری کا انتظار کر کے ورزش کرنا شروع کریں گے تو خود بہتر طریقے سے محفوظ کیسے رکھیں گے؟
اگر آپ کے بچے پیشاب کی زیادتی، تکی، نظر کا عندیہ اور وزن میں کمی کا

5 گھریلو آکسیر غذائیں کھائیں ضرور مگر...

ٹانک کھانے میں لازم ہے احتیاط بھی

بشرقی طب میں آکسیر کا لفظ شامل ہے یعنی ہر بیماری یا روگ کی دوا جدید طب نے اس کی جگہ لفظ Tonic اپنالیا۔ اس کے معنی بھی طاقت و توانائی میں اضافے کے ہیں۔ ایسی تمام غذائیں جو جسم کے ایک سے زائد نظاموں کو تقویت دیں ان کو Tonic کہا جاتا ہے۔ ایسی چیزیں یقیناً محفوظ رکھی جانی چاہئیں جو دوسری جسمانی تکلیفوں کو نہ بھاریں اور عام طور پر دستیاب ہو جائیں۔ ان میں کسی قسم کا زہریلا تیزابی مادہ بھی نہ ہو اور جو قوت مدافعت بڑھائیں۔ ذیل میں 5 ایسی اہم غذاؤں یعنی شہد، زیتون اور اس کا تیل، ادراک، لہسن اور جن سنگ کا ذکر کیا جا رہا ہے۔



رکتے والی ادویات کے ذیلی اثرات میں درد سر، ذیابیطیس اور پڑھنے کی دیر کی شکایات ہوتی ہیں جبکہ لہسن قدرتی دوا ہے۔ بے شمار فوائذ اور غذائی فوائد کے ساتھ لہسن کو کھانے کی شکل میں خوراک کا حصہ بنانے میں مشابہت لہسن کی پختی، لہسن کا اچھا تیل کے علاوہ سر کے میں بنا ہوا استعمال کرتے ہیں۔ یہ کوئی شہد کے علاوہ فوائذ بھی فراہم کرتا ہے۔ سنسٹیوٹیو کوئی شہد کو کم کرتا ہے۔ یا دیکھتے ہیں کہ اس کا دور دورہ تاج اس وقت ہوتے ہیں جب خون میں Clois بننے لگتے ہیں لہسن اگر لہسن کا مسلسل استعمال جاری رکھا جائے تو خون شریانوں میں جھانک نہیں ہے۔ ڈاکٹر ز کتبے ہیں کہ خون چلا کرنے والی دواؤں کے ساتھ لہسن کا استعمال نہیں کرنا چاہئے لیکن اگر ادویات کا رد عمل تکلیف کا باعث ہو تو صرف لہسن کھانے سے انکار ہو جاتا ہے۔

جن سنگ

تیارہ مختلف اقسام میں پائی جانے والی اس بڑی بوٹی کو کھانے کی خاص توجہ حاصل ہے۔ یہ دیکھنے میں لمبے ہتے کے ساتھ کائے جیسی جڑیں رکھتی ہے جس پر بیرونی شکل کے پتے پائے جاتے ہیں۔ یہ بڑی بوٹی کئی امراض میں اڑنے کا باعث بنتی ہے جو کہ درج ذیل ہیں۔

- دوا فرادو جو کزوری یا ٹھکن جیسے مساک سے دو چار ہیں انہیں چاہئے کہ جن سنگ سے استفادہ حاصل کریں۔ کزوری چاہئے، جنسی ہو یا جسمانی، دونوں صورتوں میں ختم ہو جائے گی۔
- جن سنگ کے استعمال سے غلی صابونوں، روئیوں اور طرز زندگی پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- کچھ مطالعات کے مطابق اس کو استعمال کرنے والے افراد میں کینسر کے خلیوں کی افزائش کے کم امکان پائے جاتے ہیں۔
- ساتھ ہی نزلہ زکام اور ٹھیکڑوں کی بہتر کارکردگی میں بھی جن سنگ معاون ثابت ہوتی ہے۔

نوٹ:
جن سنگ کے استعمال میں احتیاط ہے۔ لیکن اس کے استعمال میں سے ہرگز کوئی صدمہ نہیں ہو سکتا ہے۔
بیماری ناکہ مسلسل استعمال کرنے سے صحت پر فوٹو اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
بیماری ناکہ مسلسل استعمال کرنے سے صحت پر فوٹو اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



اس طرح دل کا دورہ ہونے کا اندیشہ بہت کم ہو جاتا ہے کیونکہ جسم میں سفید کولیسٹرول (HDL) خون میں موجود رہتا ہے جو شریانوں کو پاک ہونے سے بچاتا ہے اور ان کی دیواروں پر جمی ہوئی چربی کو نکھلا دیتا ہے۔ صرف ایک چمچ (کھانے کا) زیتون روزانہ استعمال کرنے والوں کو بائی بلڈ پریشر نہیں ہوتا اور سفید کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے اور پتے کی چھتری کا استعمال بھی نہیں ہر جاتا۔

اس طرح دل کا دورہ ہونے کا اندیشہ بہت کم ہو جاتا ہے کیونکہ جسم میں سفید کولیسٹرول (HDL) خون میں موجود رہتا ہے جو شریانوں کو پاک ہونے سے بچاتا ہے اور ان کی دیواروں پر جمی ہوئی چربی کو نکھلا دیتا ہے۔ صرف ایک چمچ (کھانے کا) زیتون روزانہ استعمال کرنے والوں کو بائی بلڈ پریشر نہیں ہوتا اور سفید کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے اور پتے کی چھتری کا استعمال بھی نہیں ہر جاتا۔

ادراک



Ginger یعنی ادراک قدیم ترین دوا ہے جو چین میں اس دور سے ہی دوائی جاتی رہی۔ یہ کھانے کا ختم کو متحرک کرتا ہے اور پیٹ خراب، جو تو افاق دیتا ہے۔ گوشت اور نفیس غذاؤں کو ختم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ ہم ادراک کی جڑ اپنے کھانوں کے علاوہ چائے میں شامل کرتے ہیں۔ ادراک کا تھوہ ڈیپریس، میٹا پے سخت کھانسی اور شراب کھنے میں بے حد مفید ہے۔ سوکھی ہوئی ادراک کو تھوہ کہتے ہیں یہ دہم کی تکالیف مثلاً جڑوں کا دم اور درد میں بے حد مفید ہے۔ اس غذا میں کوئی زہریلا اجزاء نہیں تاہم زیادہ استعمال سے سینے کی جلن پیدا ہو سکتی ہے۔ جاری باہنریوں میں ادراک مختلف معادنوں کے ساتھ کھ کر یا پیسٹ بنا کر شام کی جاتی ہے۔

Ginger یعنی ادراک قدیم ترین دوا ہے جو چین میں اس دور سے ہی دوائی جاتی رہی۔ یہ کھانے کا ختم کو متحرک کرتا ہے اور پیٹ خراب، جو تو افاق دیتا ہے۔ گوشت اور نفیس غذاؤں کو ختم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ ہم ادراک کی جڑ اپنے کھانوں کے علاوہ چائے میں شامل کرتے ہیں۔ ادراک کا تھوہ ڈیپریس، میٹا پے سخت کھانسی اور شراب کھنے میں بے حد مفید ہے۔ سوکھی ہوئی ادراک کو تھوہ کہتے ہیں یہ دہم کی تکالیف مثلاً جڑوں کا دم اور درد میں بے حد مفید ہے۔ اس غذا میں کوئی زہریلا اجزاء نہیں تاہم زیادہ استعمال سے سینے کی جلن پیدا ہو سکتی ہے۔ جاری باہنریوں میں ادراک مختلف معادنوں کے ساتھ کھ کر یا پیسٹ بنا کر شام کی جاتی ہے۔

لہسن

گوکہ یہ تھوہ والی بھری ہے کیونکہ اس میں بھی پیاز کی مانند گندھک کے مرکبات موجود ہیں۔ یہ دنیا بھر کے کھانوں کا لازمی اجزاء ہے لیکن پچھلے چند برسوں سے اسے زیادہ دوائی حیثیت میں شہرت ملی۔ یہ پتہ پریشم کرتا ہے۔ اکثر بلڈ پریشر متوازن

گوکہ یہ تھوہ والی بھری ہے کیونکہ اس میں بھی پیاز کی مانند گندھک کے مرکبات موجود ہیں۔ یہ دنیا بھر کے کھانوں کا لازمی اجزاء ہے لیکن پچھلے چند برسوں سے اسے زیادہ دوائی حیثیت میں شہرت ملی۔ یہ پتہ پریشم کرتا ہے۔ اکثر بلڈ پریشر متوازن

شہد عام خوراک پر نہیں کیا جاتا ہے کہ یہ صرف موسم سرما میں استعمال ہونے والی غذا ہے۔ ایسا نہیں ہے آپ کسی بھی موسم میں اسے بے ہرک استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ



انتہائی شیریں، لطیف اور صحت افزا غذا ہے۔ جس میں کاربوہائیڈریٹس، شکر، فائبر، پروٹین اور پانی شامل ہے۔ وٹامنز میں C، B اور E موجود ہے اور معدنیات کے شعبوں میں کیشیم، میگنیشیم، آئرن، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور زینک بھی قدرتی مرکبات کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ قدرتی غذاؤں میں شہد کو یہ مزاج حاصل ہوا کہ آندہ پاک کے کھانوں میں کوشٹائی غذا کھنا کہو ہے۔ جب موسم تبدیل ہوتا ہے تو متعدی اور دوائی امراض پھیلتے ہیں۔ اس زمانے میں شہد کاروبار استعمال آپ کو لان بیماریوں سے محفوظ رکھے گا۔ مسانزلہ، زکام، کھانسی اور کھانسی کزوریوں کو دور کرنے کے لئے یہ ایک بے نظیر Tonic ہے۔ یہ بہترین ایجنٹی بائیوٹکس میں سے ایک ہے۔ معدے کے تمام امراض میں مفید ہے۔ یہ دیکھیں بجا اور آکسیر غذا بھی۔

زیتون کا تیل

زیتون ایک درخت ہے جو صحیحہ روہم کے اطراف کے ممالک میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس کے پھل میں 60% سے 70% فیصد تک تیل ہوتا ہے اور یہ تیل ہی ہے جس کی شفا بخشی نے زیتون کو تمام اجناس میں ایک انفرادیت ملانی ہے۔ روہن زیتون تو اپنی سے بھر پور غذا ہے۔ اس کے خاص جز کو Olein کہتے ہیں۔ پیچیدہ مرکب کے ذراتوں میں رہنے والے اسے خوب استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے وہاں خالص تیل ہی، ہائی بلڈ پریشر اور کینسر میں ہتھیارا نظر آتے ہیں۔ یہ لوگ انتہائی خول، فعال اور متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ اس روہن میں ڈیوان کچھ روزانہ ہر روز ہے جو 1.0L کو لیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔



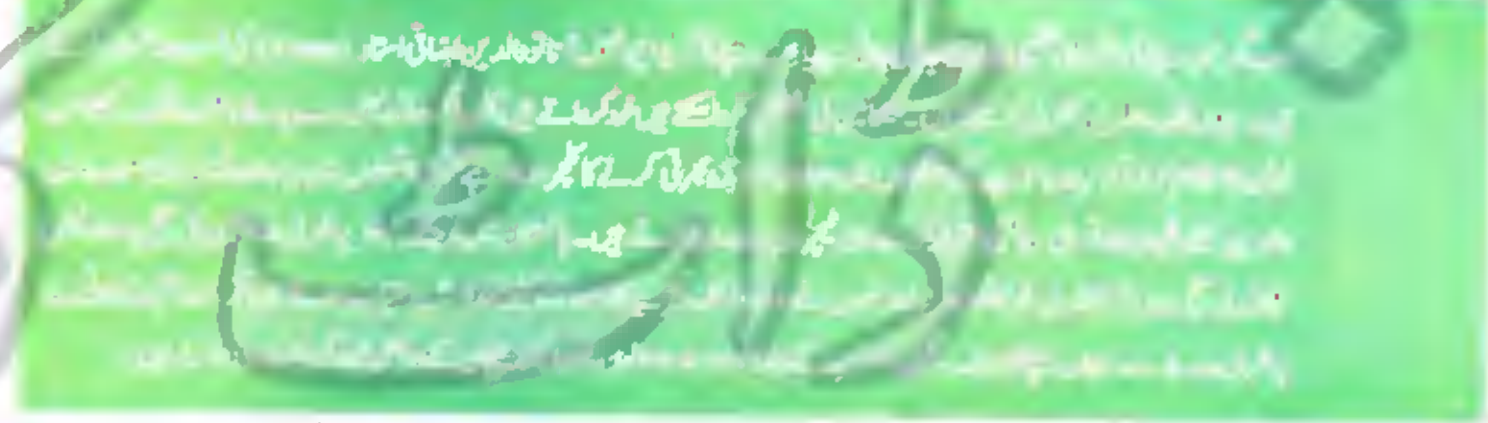
پیشہ ورانہ تعلیمی مسائل کا حل

پیشہ ورانہ تعلیمی مسائل کا حل

وقت اور توجہ دیکھ رہی ہے۔ کئی ایسے بچے آہستہ آہستہ گریڈ لانے لگتے ہیں چونکہ وہ شجیدگی سے پڑھائی پر توجہ کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ان پر توجہ مرکوز کرنے سے بہتر نتائج سامنے آنے لگتے ہیں۔ یہ اے کی بات ہے کہ 40 بچوں کی کلاس میں ٹیچر ہر بچے پر انفرادی توجہ نہیں دے پائی۔ نیا اپنے شاگرد پر بھرپور توجہ دیتا ہے۔ ایسے والدین جو بہت اچھی تعلیم یافتہ نہیں یا جو انگریزی اور حساب سے مضامین پر بہتر نہیں کہتے، وہ بھی بہتر سمجھتے ہیں کہ فوٹر کی خدمات حاصل کرنی چاہیں تاکہ بچے شاندار تعلیمی رویارہ کے ساتھ اسکول اور کالج کے مدارج عبور کر سکیں۔

ٹیوٹر کے ساتھ ملاقات میں رہنے

ٹیوٹر گھر پر آئے یا بچہ کسی کے گھر پڑھنے جائے، ماہرین کو بچوں سے لا تعلق نہیں رہنا چاہئے۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے اسکول میں والدین اور اساتذہ کی مابین ملاقاتیں ترتیب دی جاتی ہیں تاکہ بچے کی کارکردگی پر توجہ دی جاسکے۔ اگر خدائے خواست بچہ کسی ذہنی عارضے، جذباتی کے مسائل، جسمانی کمزوری یا باوجود اشدت کی کسی شرابی میں مبتلا ہو تو پھر نام اساتذہ اس کی رہنمائی نہیں کر سکیں گے۔ ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے آپ کو پیشہ ورانہ اور سائنسی بنیادوں پر مہارت رکھنے والے خصوصی اساتذہ سے رابطہ کرنا ہوگا۔ ایسے جزوی یا مکثنا معذور بچوں کے لئے زیادہ وقت، بہترین نگہداشت اور ارتکاز توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ معذور بچوں کی مخصوص تربیت کے سبب ٹیوٹر بچے کی پریشانیوں پر قابو پا سکتے ہیں لیکن سب سے پہلے والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچے کے مسائل کو سمجھیں اور اسے مستقبل کا سخت مند، ذمہ دار اور کامیاب انسان بنانے کے لئے وقت اور وسائل کی بہترین سرمایہ کاری کریں۔



مسائل ہیں۔ وہ کیوں وقت پر دم رکھ کر مکمل نہیں کرتا؟ ٹیسٹ کی تیاری کے دنوں میں اس کی کاپی میں ڈنٹس نہیں ہوں گے تو وہ کتاب پر انحصار کرنے کا جبکہ کتابوں کے جملوں میں اضافی یا کثرت پھیلتا کر کے ڈنٹس تیار کر کے لائے جاتے ہیں۔ کچھ سوالات کو Shuri کیا جاتا ہے مگر لکھنے کی مشق کے لئے کتاب پر نشانات لگائے جاتے ہیں کیونکہ بہر حال ایک مضامیل کے مطابق ہی ہوم ورک اور کلاس ورک کا سلسلہ پہلے ہے۔

نروس رہنے والے بچے اچھا گریڈ نہیں لاتے

ایسے بچے زبردستی اسباق سمجھتے ہیں، باجن میں ارتکاز توجہ کی کمی ہوتی ہے وہ کلاس روم میں پڑھائی پڑھتے نہیں دے پاتے۔ پھر آپ ان سے اپنے گریڈ کی توقع ہی کیوں کرتے ہیں۔ پہلے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ان بچوں کے نفسیاتی، جذباتی اور تعلیمی مسائل کیا ہیں؟ ٹیوشن ٹیچر کے فروغ پانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ والدین بچوں پر انفرادی توجہ نہیں دے سکتے اور ٹیوٹر جب گھر آتا ہے یا خاتون ٹیچر کے گھر جب بچہ جاتا ہے تو وہ اپنے تمام کام چھوڑ کر مسلسل بچے کی نگرانی، معاونت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کرتے ہیں۔ بچے کو

ایسے ٹائٹلوں میں کہ جہاں بیشتر وقت ماورائی یا روز بان بولی جاتی ہے ان کے بچوں کو انگریزی پڑھنے اور سمجھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ اکثر بچے Reading نہیں کر پاتے کیونکہ زبان اور تلفظ بہتر بنانے کے لئے انگریزی نوٹس سے پہلے ساہو پڑھائی کرنا ضروری ہے تاکہ مفہوم کے ساتھ کسی سبق کو کتاب سے دیکھ کر پڑھنے پر قدرت حاصل ہو جائے۔ اکثر بچے ایک ایک کر کے جملوں کی اور پڑھتی کرتے ہیں۔ اگر ماہرین ہوم ورک کر دتے وقت 5 سے 10 منٹ ساہو Reading کے لئے ٹیوشن کریں تو بچہ کلاس میں نیکی محسوس کرے بغیر خود کو تیار پائے گا۔

بچوں کو وقت کی تقسیم کرنا کون سا سکھائے گا؟

ظاہر ہے کہ یہ ماہرین کی ذمہ داری میں شامل ہے۔ کاپیاں الٹ پلٹ کر دیکھنے بچے کی کاپی پر Incomplete کیوں لکھا ہے! اس وقت تم کے نکات کی قدر اور کتنی ہے؟ کیوں بچے نے وقت پر ہوم ورک نہیں کیا اور چیک نہیں کر لیا؟ کبھی کبھار ایسا ہو جاتا ہے کہ مضمون نہیں مگر ہر دوسرے روز اہم کام یا سروس سے ہوم وی نہ کرنا توشیح میں جھٹکا کرتا ہے۔ بچے کے ساتھ کس طرح کے



آئیے گھر جاتے ہیں خوشحال لوگوں کی مانند

وہ جو کہ ہے عمارت سے اور لوگ سے۔ یہاں ہم سوچتے ہیں کہ کتنے پیچھے رہ گئے ہیں اور بہت کی نعمتیں ہوتی ہیں۔ اگر کمرے میں کچھ نہ ہو تو کتنی سہولتیں اور آسائشیں ہوتی ہیں۔ ہم بھری پاؤں کا وہ نام نہ نہی ہے جو کہیں نہ ملے۔ گھر کا خوب دیکھو تو اس وقت تک نہیں سمجھ سکتے ہو کہ ضرورتی سے آپ جہاں رہتے ہیں وہاں کیا ہے۔ اس کی قیمت کے مقابلے میں اور اعزاز کا پتہ دیتی ہے۔ ضرورتی نہیں کہ آپ کو کچھ نہ ہو تو کتنی سہولتیں اور آسائشیں ہوتی ہیں۔ ہم بھری پاؤں کا وہ نام نہ نہی ہے جو کہیں نہ ملے۔ گھر کا خوب دیکھو تو اس وقت تک نہیں سمجھ سکتے ہو کہ ضرورتی سے آپ جہاں رہتے ہیں وہاں کیا ہے۔ اس کی قیمت کے مقابلے میں اور اعزاز کا پتہ دیتی ہے۔ ضرورتی نہیں کہ آپ کو کچھ نہ ہو تو کتنی سہولتیں اور آسائشیں ہوتی ہیں۔

کدو کی اشیاء سے جاہت کھلی کر لی جائے۔ چیزوں کا ایک چکر نہ لگائیں تو ان اشیاء کا بار بار کرنے والے فرنیچر سازوں سے رابطہ ہو جائے۔ چیزوں کی کڑی سے نہایت پائیدار، خوبصورت، جھنڈ اور سادہ مگر لا جواب فرنیچر تیار ہوتا ہے۔ پورے گھر کا نہ سبھی گھر و چار بھی ایسی منظر و اشیاء کے لاؤنج، ڈرائنگ روم یا سونے کے کمرے میں رکھی رہیں تو اپنی دھرتی اور اس کے کارنگوں کی ہنرمندی سے نہ صرف جڑے رہنے کا احساس ہوتا ہے بلکہ توفی دہنے کو کاروباری تھکا اور ترقی و ترقی سے ہلکا سا کیا جاسکتا ہے۔

سولہ سے ناف کے ساتھ کمرے پر نقش ہی بدل دے گا۔

لوگ ورثے، قدیم تہذیب اور منظر و ثقافت

اگر آپ ماڈرن طرز کے فرنیچر اور جدید مکان کی آرائشی اشیاء سے اکتانے لگی ہیں تو کبھی شہر میں موجود قدیم ٹھکانوں بالوک ورثے کو کھنڈا کرنے والی دکانوں تک چلے۔ یہاں آپ کو گھر خیاں کی رہائیوں سے بچے ایسے ناپے یا نساوریل ملتی ہیں جنہیں آپ آرامتہ کر سکتے ہیں۔ لہذا وہ قدیم نوادرات اچھی حالت میں رکھے جاتے ہیں اور لہذا بیکوں پر جدید سازساں کو قدیم نوادرات کی شکل دینے کی ہنر کاری بھی آزمائی جاتی رہتی ہے۔ ہوش کریں

خاندان کی تصاویر کے فریم بدلوانے

آج سے 40 برس پرانی تصاویر آپ اور آپ کے بزرگوں کی زندگی کے سہرے دنوں کا احاطہ کرتی ہیں انہیں بھانڈے، پونچھے اور صرف ان کے فریم بدلوا کے دیواروں کی زینت بنائیے۔ کون ہے جو اسٹائل فریموں کے اس پار بھی آپ کی چہرہ تانی جان وادوی، مٹلاؤں، یادگیرشت وادوں سے نیاز حاصل کرنے نہ کرے گا۔ آپ ان تصاویر کا کولاج بنائیے اور بتائیے کہ آپ کی زندگی میں رشتوں کی کس قدر اہمیت باقی ہے۔

موسم بدلے تو کشنرز کے کورڈ کیوں نہ بدلیں

فطرت نے آپ کو چار موسم دکھائے اب پانچواں موسم اپنے گھر سے نبت، توجہ، انفرادیت اور ذوق کے اظہار کے لئے خود تخلیق کر لیجئے۔ آپ اندر سے خوش ہوں تو باہر کا موسم آپ ہی آپ سہانا ہو جاتا ہے۔ نئے طرز کی تخلیقی بہت کو اچانے۔ لہذا ان اندرونی آرائش کے ماہرین اب اخباری صفحات، کورنوڈ، مشہور مقامات کی تصاویر اور تجربی تصویر کے شاہکار ان کشنرز کے Clavers پر کندہ کرنے لگے ہیں۔ آپ اپنے ذوق اور پسند کے مطابق نئے رنگ ڈھنگ اچانے۔ پراٹا



پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابراراجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	زُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ، حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ، سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچس کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسوسی دنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

فینگ شوئی... آرائش کا صحت بخش تصور

اندروں آرائش کے ماہرین تو انانیوں کا مہیٹا استعمال کرتے ہیں



توریل ملک

فینگ شوئی کے ذریعے گھر کی تزئین ایک خاص موثر طریقہ آرائش ہے جو نہ صرف گھر میں ظاہری تبدیلی لاتا ہے بلکہ گھر کے ماحول اور یہاں رہنے والوں کے موڈ اور نفسیات پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ فینگ شوئی کا مقصد ایک ایسے گھر کی آرائش کرنا ہے جو صحت بخش دوستانہ ماحول اور محبت کا گہوارہ نظر آئے۔

غرضیکہ ہوم سویٹ ہوم کا فقرہ یہاں صادق ٹھہرتا ہو۔ فینگ شوئی میں استعمال ہونے والی مشرور اور خوبصورت آرائشی ٹھن روایتی آرائشی انداز سے تھوڑی مختلف ہیں جن کو اپناتے ہی ایک حسین آرائش شدہ گھر آپ کے لئے مثالی ثابت ہوگا۔ اس طرز کی آرائش دراصل مسرت اور ہم آہنگی کا ارتعاش چکاتی ہے۔

کہ بیٹا رنگ آپ کے بیروں کے لئے اچھا ہے یا سرخ رنگ زیادہ بہتر تاثر پیش کرتا ہے؟

ہر سمت کا صحیح مصرف

آپ کے گھر کا حصہ دار بعد دار چاروں نہیں ایک بہترین پلان یا نقشے کی طرح آپ کی رہنمائی کر سکتی ہیں مثلاً آپ کو کسی مخصوص کمرے کے لئے کس رنگ کا انتخاب کرنا چاہئے، کس طرف کی آرائش کرنا ہے، گھر کے لئے بہتر ہیں کی، فرنیچر کے لئے صحیح جگہ کا انتخاب تاکہ بہتر توانائی کا گزر ہو سکے۔ اصلی فینگ شوئی عبادت کے لئے سمتوں کی سائنس کو سمجھنا بہت ضروری ہے لہذا احسان رہے کہ یہ مرمانظر انداز نہ رہے۔

رنگوں کا انتخاب

فینگ شوئی عبادت میں رنگوں کا انتخاب اس انداز میں کیا جائے یہ نکتہ بھی بہت اہم ہے۔ سن پسند رنگ کے حصول اور اپنے اطراف تلفق توانائیوں کے تبادلے کے لئے رنگ کافی طاقتور ذریعہ ہیں۔ بہترین عبادت کے لئے صحیح طور پر رنگوں کا چناؤ خاصا اوج طلب کام ہے۔ آپ کو معلوم ہو چاہئے

پسندورنی نہیں کہ فینگ شوئی سے مراد چائیز کرڈ کا Zen-Type گھرنی ہو۔ اس کا مطلب ایک ایسے ماحول کی تخلیق کرنا ہے جہاں کسی خاص فعل کی انجام دہی کی غرض سے کسی مخصوص جگہ پر بہترین توانائی پیدا کی جائے۔

اگر آپ آفس کی آرائش کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو وہاں مہیا کی کے حصول کی غرض سے فرش اور موٹر توانائی کا ذرا ضروری ہے۔ بہتر رنگ بات خواب گاہ کی ہے تو وہاں مسیحت یا شخص پر مشتمل توانائی کی دوبارگی لازم ہے۔

فینگ شوئی کے بنیادی اصول پر عمل کرتے ہوئے آپ تلفق توانائیوں کو نکال کر سکتے ہیں۔

فینگ شوئی کے اصول کے تحت عبادت کو پناہ مرحلہ اصل آرائشی عمل سے پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے گھڑی توانائی کا خاتمہ کیا جائے اور ایک واضح اور مضبوط بنیاد بنائی جائے اور تمام غیر ضروری اشیاء کو ہٹایا جائے کیونکہ گھر سے ہونے والی عبادت کا کوئی ہوا نہیں بنتا خصوصاً فینگ شوئی کے اعتبار سے۔ معنائی کوشش سے فارغ ہو کر اب آپ فینگ شوئی کے ذریعے عبادت کا آغاز کر سکتی ہیں جس کے پانچ اہم مراحل درخانی ہیں۔

مناسب ہوا دار اور روشن فضا

سب سے پہلے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر میں مہیا رنی روشنی اور ہوا کا گزر ہو۔ یہ دونوں عناصر عبادت اہم ہیں ایک بہتر Chi یا ایک مثبت توانائی کی حالت فینگ شوئی عبادت کے لئے۔ اس لئے اگر آپ ابتدائی کاموں سے فارغ ہو چکی ہیں یعنی آپ کا کمر صاف ہے اور وہاں روشنی اور ہوا کا گزر ہے تو فینگ شوئی کے ذریعے عبادت کی طرف پہلا قدم بڑھا سکتی ہیں۔



فینگ شوئی کی مخصوص اشیاء

فینگ شوئی عبادت کے اسباب سے ذرا متنب کرو، مخصوص اشیاء کوئی ہیں۔ یہ جاننا بہت ضروری ہے۔ ہوسکتا ہے ان میں کچھ اشیاء آپ کے پاس پہلے ہی موجود ہوں اور اگر نہ ہوں تو انہیں حاصل کر کے اپنی فینگ شوئی عبادت کو حصہ بنا سکتی ہیں۔ ایک خوبصورت سا چھوٹے سا گھڑی گھڑی، کچھ لچسپ فینگ شوئی فن پارے، بدھا کی تصویر یا پھوٹی سی دوری آپ کے گھر کا ایک پرسکون تاثر پیش کرے گا۔ ضروری نہیں کہ Zen طرز کی جگہ بنانے کے لئے اسے خوب جھڑکیلا بنا دیا جائے بلکہ اس کے ذریعے مخصوص اشیاء جیسے فینگ شوئی سے متعلق اشیاء سے آپ اپنے گھر کو مزین کر سکتے ہیں۔ مسلم مٹیوں میں مذہبی اقدار اور تلفق کو طوطا خاطر رکھ کر کرٹلز، ہوم بیتیاں، فن خطاطی، مصنوقی پودوں، بازار، اندور پائنس، سور کے پردوں اور تصاویر کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

مخصوص اشیاء کی صحیح جگہ کا تعین

اگر آپ چھوٹے سا گھڑی جہا پانی کا جھرنالے آئی ہیں تو ان کا کام جو آپ کو کرنا ہے وہ ہے اس کے لئے صحیح جگہ کا تعین۔ سب سے پہلے آپ اپنے گھر کی سمتوں کو دیکھیں اور ان اشیاء کو ایسی سمتوں میں رکھیں جو آپ کے لئے بہترین یا خوش قسمتی کا سبب بنے۔ جب آپ اپنے گھر کی آرائش اس انداز سے کرنے کے لئے پلان کریں تو ضروری ہے کہ آپ اپنے پاور سے گھڑیا پارٹنٹ کو ذہن میں رکھیں۔ ساتھ ہی آپ کو گھر کے ہر حصے کو انفرادی طور پر توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ گھر کا کوئی حصہ توانائی سے محروم نہ رہے۔

آئیے گھر آنگن کو خوشبو میں بسا دیں

پھلوں کے چھلکوں اور مصالحوں جات کو لا نہیں استعمال میں...

فرحین ریاض

عام گھروں میں خوشبو کے لئے ایئر فریشرز استعمال کئے جاتے ہیں۔ خواتین ماہانہ سوانح خریدنے وقت نئی یا آرمڈ خوشبوؤں کے انتخاب کرتے وقت خاص احتیاط سے کام لیتی ہیں۔ یہ معمولی خوشبو یا نہایت خوشبو لگتی ہوتی ہیں اور آدھ پہن کھتے ہی میں ان کا اثر ختم بھی ہو جاتا ہے۔ ذرا پے لگن میں دیکھئے اور گھماری سے کام لیتے تو اپنے گھر میں خوشبو بریل جائیں گی جو گھر کو خوشبو لگاتی ہیں۔

لئے یہ خوشبو بہترین انتخاب ہے۔

تھروں میں کات کرکاتے کی مدت سے آدھے کیڑا کو اس طرح نکالنے کہ کیڑے وسط میں اس کا تالانی مفیدی نائل سخت حصہ برقرار رہے۔ اب کیڑا کو اچھی طرح سکھا کر ان میں کوکوت آئل اور اورنج ٹیکر ڈال دیں۔ خیال رہے کہ کچے ذراتوں میں رہے اور تیل گرتے بھی نہیں اب کیڑے کے درمیانی حصے کو جا کر اس طرح کیٹنل کی خوشبو سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

لیکویڈ ایئر فریشرز اور مصالحوں جات

• لیونڈرو، جائل، وارنٹی اور اوٹنگ ہم وزن لے کر دو گلاس پانی میں اکر پتائیں۔ بس ایک اوش اتے ہی انہیں چھ لے سے اتر لیں اور کبھی چوزے نہ والے برتن میں اندلی کر کرنے کے وسط میں کسی سیز پر رکھ دیں۔ کرنے کے دوتی دوتی یہ خوشبو پورے گھر میں سرایت کر جائے گی۔

• مالٹے یا سفیدوں کے دو تھیلے ایک چھوٹا سا اورک کا ٹکڑا اور بادام کے نخل سے پندرہ قطرے پانی میں ڈال کر اوش دیں اور اس مائع خوشبو سے بہتا کچن کوام کا دیں مابھی سہجھلی جھونے کے بعد اس کی Smell بہت ہر تک کچن میں رہتی ہے است زائل کرنے کے



پاؤچ ایئر فریشرز بنائیں سوتی یا ملل کے پرانے دوپٹے سے

سوتی یا ملل کا پرانا دوپٹہ جو کسی جگہ سے زیر استعمال نہ ہو اس میں دوپٹے کی کلاب کی چٹاؤں لے کر سکھائیں اور پانی پسندیدہ خوشبو یا اسٹرو بلڈنگا چھڑک کر اس کی پوٹی بنالیں۔ خوبصورت سے رنگین رنگ سے Bow لیں۔ کیڑے تو اور بھی بچے ہوئے گھر میں درنگے کوئی بادام، بانا کیلون اور شیلڈن کی ذب و تاب کرنے کی کوشش بڑھاوے کی۔ ان پھوٹی پھوٹی پھلوں کو آپ کاڑی، وائش روم، اپنے کمروں اور کچن میں بھی رکھ سکتی ہیں۔

پھولوں کی چٹاؤں خریدنا نہ بھولیں

ہر گھر میں پھولوں کے پودے ہوں یہ ضروری نہیں تو پھر جب بھی پھولوں کی دکان کے قریب سے گزرا دو، چٹاؤں ضرور خریدیں۔ گھر آکر انہیں کسی کٹلے برتن میں صاف پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ قدرتی طور پر مابول میں پانی جائے دانی خوشبو ان پانی میں جذب ہوگی اور مابول کی آلودگی ختم ہوگی، اگر فھوڑی ہی سوچی ہیوں کھولنے ہوئے پانی میں اوش دے کر کمروں میں رکھ دیا جائے تو کرنے کا جس بھی تم ہو، اور اسطر خوشبو بھی پھیلے گی۔

خوشبودار کیٹنڈلز

آن لائن بازار میں یہ خوشبودار ہم جیاں عام دستیاب ہیں تاہم یہ نیگے واپس لینی ہیں۔ آپ انہیں گھر پر بھی پاسکتی ہیں۔ کیڑا کا آہم ہے ایک کیڑا کو دو

• اگر کمرے میں ۸۰ سی سی پانی اور دو کھانے کی مہک کمرے میں بس جاتی ہے اس لئے کچھ دناتر میں ہوم کی جگہ پر کھانے پینے کی ممانعت دینی ہے۔ اگر ممالوں والی یہ قدرتی خوشبو ۸۰ سی سی کمرے میں رکھ دی جائے تو کھانوں کی مہک زائل ہو جائے گی۔ اگر آپ ایسا لیکویڈ کو پانی میں ڈال کر اوش دے لیں اور اسے محفوظ کرنے کے بعد کمرے میں رکھیں تو کوئی بھی ناگوار بو نہیں رہے گی۔

لیسن ایئر فریشرز

بیکنگ سوا ایک چائے کا چمچ، لیسوں کارس ایک کھانے کا چمچ اور پھل آئل 2 سے 3 قطرے گرم پانی 2 کپ۔ گرم پانی کو آخر میں اور پہلے ان تمام اشیا کو باہم ملا لیں اور کھلی کا چمچ ہی استعمال کریں۔ غنڈا ہونے کے لئے دیکھ دیں اور کچھ دیر بعد اسپرے کرنے والی بوتل میں ڈال کر اچھی طرح ہلائیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔



سائے کا پودا Jade لگائیے

یہ سنی پلانٹ کی مانند خوش بختی کی علامت ہے



Jade نامی اس پودے کا شمار ایسے سایہ دار پودوں میں ہوتا ہے جسے لوگ کمروں کے اندر وغیرہ میں بھی رکھتے ہیں۔ اس پودے کا تعلق Crassulaceae خاندان سے ہے۔ اس پودے کی خاصیت یہ ہے کہ یہ سنی کو پسند کرتا ہے اور پتوں میں ذخیرہ کر لیتا ہے۔ کمروں کے اندر یہ پودے چھوٹی جھاڑی کی شکل میں 10 انچ تک بڑھتے ہیں۔ اس کی شاخیں موٹی، سچے پتوں، چمکدار اور چمک رکھتے ہیں۔ اس پودے کو باورچی خانے اور دفتر دونوں جگہوں پر رکھنے کے لئے رکھا جاتا ہے۔

یہ درمیانی روشنی اور گرمی کے درجہ حرارت پر خوب چلتا چلتا ہے۔ اسے مستقل یعنی روزانہ پانی نہیں دیا جاتا البتہ جب نئی ٹینک دے لگتی ہے تو اسے پانی دیا جاتا ہے۔

جیز کے پتوں پر ٹینک یا ہارمون رنگ کے ٹکڑے لگا دے اور انہیں تو تھو لکھتے کہ اب اسے پانی کی زیادہ ضرورت ہے البتہ موسم سرما میں ایسی کوئی علامت نظر نہیں آتی اور اگر نئے میں ایک بار بھی پانی اسے دیں تو بہت ہے۔

جیز کو پانی کے بجائے نئی ٹی کھا دے بے حد ضرورت پڑتی ہے یعنی ہر دو ہفتوں بعد نئی ٹی کھا دالئے اور نومبر سے مارچ کے آخر تک کھا دے اور پھر یہ ضرور رہتا ہے۔

موسم سرما میں یہ فوائد کی ہیں رہتے ہیں۔ اگر آپ کا جیز پودا گرمیوں میں رکھا ہے تو کوشش کریں کہ رات کو کوئی لائٹ ملتی رہے خواہ زبرد پاور کا کوئی نہیں لیپ ہی بنا رہے۔ البتہ دن میں سورج کی تابانی ہی روشنی بھی کافی ہوتی ہے۔ ان پودوں کو Mealybugs سے خطرہ رہتا ہے جو اس کے پتوں اور پتوں کے نیچے جمع ہو جاتے ہیں۔ ان سے نجات کے لئے کیڑے مار اور دیاٹ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر پودا آپ کو ہیشیا بند ہو تو ڈرنٹ پاور ملا پانی اسپرے کریں۔

پاؤدر کی طرح کھینچو یعنی پودے پر حملہ آور دیکھیں ہے۔ آپ کیڑے پر صابن ملا پانی لگا کر اسے صاف کر لیں تو یہ کیڑے کی مانند مر جاتا ہو جاتا ہے۔ ان پودوں میں ٹینک سے موسم میں پھول نکلتے ہیں۔ سلیڈ اور گلابی پھول جیز کی خواہشوں کی مزید علامت ہے۔

پانی پر تیرے گھر، شہروں میں رہائش کا انوکھا تصور

اچھوتے طرز زندگی کی شروعات ہونے جا رہی ہے

پانی پر تیرے گھر، شہروں میں رہائش کا انوکھا تصور
اچھوتے طرز زندگی کی شروعات ہونے جا رہی ہے
اس نئے تصور میں رہائش گاہیں پانی کی سطح پر تیرے گھر کی شکل میں بنائی جائیں گی۔ یہ گھر پانی کی سطح پر تیرے گھر کی شکل میں بنائی جائیں گی۔ یہ گھر پانی کی سطح پر تیرے گھر کی شکل میں بنائی جائیں گی۔



ہالینڈ کی آبی تعمیراتی فرم واٹرا سٹوڈیو، این ایل کے مطابق
اگر آپ کسی ایسی جگہ رہنا چاہتے ہیں جہاں اکثر بیشتر سیلاب آتے ہیں تو پانی پر رہائش اختیار کرنا ویسے بھی زیادہ محفوظ ہے۔ شہروں میں جو تعمیرات ہوتی ہیں 50 سے 70 برس تک اپنی طرح رہتی ہیں اور اگر ترقی قاعدوں کے مطابق شہر کے نقشے میں کسی تبدیلی کی ضرورت پیش آئے تو ان عمارتوں کو منہدم کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا جبکہ ترقی عمارتوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جاسکتا ہے۔

واٹر اسٹوڈیو نے اب تک جو حیرت زدہ گروپس والے پروجیکٹس مکمل کئے ان میں دن کی تیرتی مسجد، تارون کے ساحل سے دور buoyant ڈول، المیہ میں ذریعہ ریزورت اور جمن میں پانی پر کام ہونے والا ایلیٹ سینٹر شامل ہیں۔

گھروں کے لنگر انداز ہونے کے حقوق

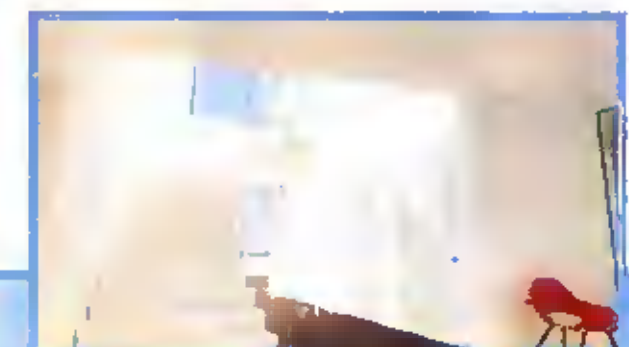
مثال کے طور پر اگر زمین پر تعمیر شدہ مکان تقریباً 60 لاکھ ڈالر میں خریدا جاسکتا ہے اور ایک اسی ڈالر پر خریدنا شروع کرنا 6 لاکھ ڈالر میں مل جاتا ہے۔ لیکن اس میں ایک باراداکا جانے والی دولاکھ ڈالر کی دو رقم شامل نہیں ہے۔ انٹرانڈاز ہونے کے حقوق Berthing Rights کے سلسلے میں وصول کی جاتی ہے نیز پراپرٹی ٹیکس اور رہائشی ایجنسی کی فیس بھی اس میں شامل نہیں۔ پانی پر تیرنے والے مکانوں کے رہائشیوں کو زمین باگرونی (Mortgage) پر زیادہ شرح سود بھی ادا کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ قرض دینے والے کو مکان کی حرکت پذیری کی وجہ سے یہ خدشہ لگتا رہتا ہے کہ بددیت مالکان کو گنہگار ہونے لگے۔ جو سال پہلے ایک اوسط کے آبل مکان کی قیمت 13 لاکھ 75 ہزار امریکی ڈالر تھی اب طلب میں اضافے کے باعث ان کی قیمتیں اب بڑھ گئی ہیں۔ اس کے باوجود روایتی گھروں کے مقابلے میں پانی پر بنانے کے گھرتینا ہونے نہیں ہوئے۔ زندگی کو بروقت ایڈجسٹ کرنا بھی آسان کام نہیں تو پھر کیا ارادہ ہے؟

نئی پختہ زندگی گزرنے کے شوقین افراد کی یہ ایسی رہائش جو بہت جس کی فکر روئے زمین پر نہیں اور نہیں ملتی دنیا کے دوسرے ملکوں میں جو لوگ آبی گھروں میں رہتے ہیں وہ مکانات پانی کے اوپر تیرتے ہیں لیکن ٹیکنالوجی میں رہنے والے افراد پانی کے اوپر اور نیچے دونوں جگہوں کا لطف اٹھا سکتے ہیں۔ 9 ہزار مربع فٹ رقبے پر بنا والا ٹین منزل ہے۔ ایک ذریعہ آب دوسری سطح سمندر پر اور ایک پلائی ٹیٹ ہوگی۔ ماسٹر بیڈروم اور باجم رووم مکمل طور پر ذریعہ آب جیسے ٹین ہونے کے جہاں فرش سے پست تک شیشے کی دیواروں کے پار آبی حیات اور گتے کی چٹانوں کا نظارہ کیا جاسکتا ہے۔ اس آبی گھر میں کچن، رہائش گاہ اور Jacuzzi آب ایجنٹ گھسیٹنا اور جدید ترین آلات خاص کر پانی اسپینڈ انٹرنیٹ اور سٹیلا کٹ ٹی وی سے آراستہ ہوگا۔ یہ ٹیکنالوجی ہلن مشہور امریکی تعمیرات کمپنی Kleindienst نے ڈیزائن کیا ہے۔ کچھنی 125 سے زائد تیرتے 2018 تک مکمل کرے گی۔ جن میں سے ہر ایک کی قیمت 172 لاکھ پاؤنڈ یعنی 30 کروڑ 47 لاکھ پاکستانی روپے ہے۔

اس ٹین میں اتوار جمعہ کی رپورٹ واپس معلومات فراہم کرتی ہے جس کے مطابق واپس ہاتے یہ ہے کہ دنیا کی 44 فیصد آبادی سالانہ طور سے 150 کلومیٹر کے اندر رہائش پذیر ہے اور دنیا کے بیشتر شہروں کی آبادی 25 لاکھ یا اس سے زائد ہے۔ ساحلی علاقوں میں واقع ہیں۔ اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دنیا کی 54 فیصد آبادی شہری علاقوں میں رہتی ہے اور 2050 تک امید کی جارہی ہے کہ یہ شرح 66 فیصد تک بڑھ سکتی ہے۔ لہذا ممالک جہاں تیزی سے اس گچ پر جا رہے ہیں کہ لوگ شہروں میں زمین پر رہنے کے بجائے ساحلی علاقوں میں رہنے والے مکانوں میں رہائش اختیار کرنے لگیں گے کیونکہ زمین پر مکان کی تعمیر کیلئے جگہ کم پڑ جائے گی۔ جن ملکوں میں یہ تجربے کے جا رہے ہیں ان میں کینیڈا کے گنجان آباد شہر ٹیکوور، یعنی انڈونیشیا اور ہالینڈ شامل ہیں۔

وہی کے Floating Seahorse

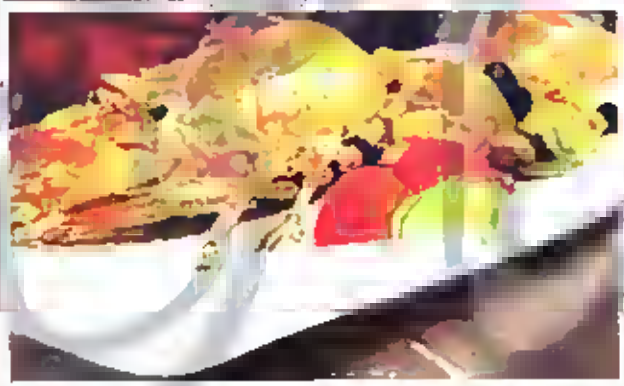
گزشتہ مارچ 2015ء میں اس گھر کی نمائش دنیا انٹرنیشنل ہاؤس شو میں کی گئی





Lotus Court

سودن پک کا چائینس ریستوران



کہنے والے کہتے ہیں آج سے 25 برس پہلے انہوں نے Lotus میں چائینس کھانا کھا یا تھا اور آج از سر نو ترتیب و تزئین کے بعد وہی یادیں لوٹ آئی ہیں۔ ہم کہتے ہیں کہ یادیں تو وہاں لوٹ کر آئی ہیں جہاں سے کوئی کوچ کر کے آگے بڑھتا ہے۔ ہم میں سے بہت سے اس چائینس ریستورنٹ کے شائقین، کھانوں کے معیار اور ساکھ پر سمجھوتہ نہیں کر سکتے۔ سو ہم ہر بار یہیں آتے ہیں۔ سودن پک کے ہر ریستورنٹ نے اپنے کھانوں کے معیار ان کی پیشکش کے ساتھ ساتھ منیج کو عوامی اسٹگنوں کے مطابق ترتیب دینے کی بے مثال روایت قائم کی ہے۔

Lotus Court میں قدم رکھتے ہی ہر چیز ساڈا کھتی ہے وہ بے اس کی اندرونی آرائش، خندہ میں سرخ رنگ کی غلاتی آرائش ڈرگن کے آڑھے نرختے زاویے، سرخ ستون اور ٹیک سے بنی آرائش قدم روک لیتی ہے۔ یہ آرائش عمل طور پر ٹینک شوٹی کے نظریے یعنی عمل سائنسی اور فلٹرنٹ سے متاثر ہونے کی گئی ہے۔ خیال رہے کہ یہ ممکن ہو طریقہ ہائے مانا بھی ہے۔ ریستورنٹ میں دوران سے لے کر دلی روشنی کے خواص کے لئے دن میں یہاں باؤنچا بنے چنانچہ ہم نے فٹج کو پروگرام ترتیب دیا جبکہ ڈرگن کے داؤں سے لے کر سرخ رنگ کی اندرونی آرائش ہسانی توانائی کو بڑا اور متحرک طریقہ ثابت ہو سکتی ہے۔ آپ کی "ہلہات" کے لئے Lotus Court کے چند خاص کھانوں کا ذکر کرتے ہیں۔

Soup کی ورائٹی میں ان کا نامبر سوپ سویٹ اینڈ سارڈائٹ میں ضرور چٹا چاہئے ورنہ Prawn Ginger Coriander Soup یا Crab Meat & Asparagus آڑا جا سکتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ بات اینڈ سارڈ اور چکن کارن سوپ ان سے پہلے شاکدنی گئی آپ نے ایسا چکھا؟ سوپ نوڈل ان کے داؤں میں ہنہیں بچے اور بڑے داؤں پسند کر سکتے ہیں۔

اسی نوڈل پسند کرنے والوں کو Kung Pao Lobster بنانا بھائے گا جسے سرچوں اور آڈر کی پوسٹ سے بنایا گیا ہے۔ کارڈ کو ڈائٹ سے اجٹا دلہریب تھا اور اگر آپ برہم میں تیار ہونے والے کھانے پسند کرتے ہیں تو پھر Puntirel ضرور چھینیں، یہ Black Bean Sauce میں تیار

کی گئی ہے جسے دارت ساتھیوں نے ہمیں بھی پکھا یا اور یہ واقعی منفرد ذائقے والی ڈش ہے۔

گوکرنے کے گوشت کی یہاں تین ہی ڈشز ہیں اتفاق سے ہمارے ایک ساتھی ختی ڈو کی شاکت میں نہ بیف انہیں پسند ہے۔ اس لئے انہوں نے Shieed Mutton with Onion & Cumin آڑا کر لیا۔

چین میں زیرہ استعمال ہوتے نہ سناؤ دیکھا، اس لئے ہم نے شیف جگ سے زیرہ کے استھان کے بارے میں سوال کیا تو ان کو کہنا تھا "اس معاملہ کا میں نے مدل ایسٹ اور جنوبی ایشیائی مٹیوں میں کام کے دوران ذکر نہیں سنا اور پھر اپنے چائینز کھانوں میں اس کا استعمال بھی کیا تو بہت مدو ڈائٹ تخلیق ہوا۔ Lotus میں یہاں میں نے بیف تجر بہرہ اور یوں یہ ڈش ریستوران کی قبول ترین ڈشز میں شمار ہونے لگی۔ لیجئے آپ بھی چکھئے۔ زیرہ کے استعمال سے چائینز یا کستانی ڈائٹ نہیں بنا سکتا کی بات ہے ان۔

بیف کی گولڈنٹی میں آزمانے کے لئے ہمارا مشورہ ہے کہ Beef in Yuxiang Chilli Sauce Sichuan Style کھا کے دیکھیں، مدتوں باہر گئے۔ بیف اسٹیک کھانے کو موزہ ہوو Black Pepper Sauce میں کمال کی ڈش ہے، جوی بھی ہے اور چکھی بھی۔

اگر آپ کو خیال ہے کہ ریستورنٹ Sichuan Style ہی کی ڈشز پیش کرتا ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ ان کے Cantonese Style میں چکے ہوئے Chapsuey with Chicken آڑے۔ یہ ڈو تو چکھے ہیں نہ ہی بہت زارو تھینے، آپ لطف اندوز ہوں گے۔

Mocktails کی گولڈنٹی میں Lotus Breeze بے مدو ڈائٹ ہار مشروب ہے۔ کھیرے کے رس کے ساتھ ڈو ڈوٹوں کے ترق اور 7up کا احتیاج اور اجباب ڈائٹ پیش کرتا ہے۔ گرم مشروبائے میں کافی کی متعدد اقسام آہو ہیں۔

کھانے کے بعد مدد بخا کر تو سنت ٹھہرا، اب اگر کھانے کی روٹی ہوو Lotus Choenlar Explosion اور Hong Kong Egg Tart آڑا کر آزما لے۔ آپ پائیں ڈسٹنکشن میں بھی ڈشز آڑا کر سکتے ہیں اور اگر ریستورنٹ آڑا لیا، اسے اور آپ کی گولڈنٹی کے چھ ناموں تفصیلات بھی نہیں تو پھر گولڈنٹی پورشن بھی مٹا۔ اب رہے گا۔ نامر بات یہ بھی ہے کہ نشستوں کو اجنبی سہارت سے بات چیت کرنے کے واقعہ پیش کرتا ہے۔ آپ چاہیں تو ٹرانسپیرنٹ گلاس کے اس پارٹیف اور ان کے مٹاؤ مین کوکھ تا کیا کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ باقی رہ گئی پوسٹ کی آرائش تو ڈیو اور بہرہ پڑ چا کائی ثقافتی روایتوں کی عکاسی کرتے پلانوں اور Pinewood کے Shutters دستکدروں کی ہنرمندان کاشتوں کا اظہار، کھاتے ہوئے بہت بھلا سا ماحول تخلیق کرتے ہیں۔ یہ ماحول کسی عملی اور اچھوتے طرز فکر کے توجہ ان ریستورنٹ کی انتظامیہ کا ہوسکتا ہے اور بے شک Lotus Court بہترین اور بے مثال ہے۔

PAISO

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

طرح ایسے کسی رو کو زندگی کا حصہ سمجھ لینا کہ یہاں تو آہی کہ ہوتا ہے یا اس امر میں سبھی کو ان قسم کا درد ہوتا ہے، ایسی سوج یا لاپرواہی پہا خیاقتساں وہ ہوتی ہے۔ درست تشخیص اور وقت علاج کی چاہت آپ بہت جلد بہتر محسوس کرنے لگیں گی اس سلسلہ میں اپنے علاج کی ہدایات چاہتا ہوں گی سے عمل کیجئے۔

میں جب بھی شملہ مرچ کھانے میں شامل کرتی ہوں اس کی ناگوار سی بیک کی وجہ سے تمام محنت ضائع ہو جاتی ہے جبکہ ریستورنٹ وغیرہ کے کھانوں میں بھی شملہ مرچ موجود ہوتی ہے لیکن اس میں بیک نہیں آتی کیا اسے دور کرنے کے لئے کوئی خاص ترکیب ہے؟

ملیجہ اشرف... شکار پور

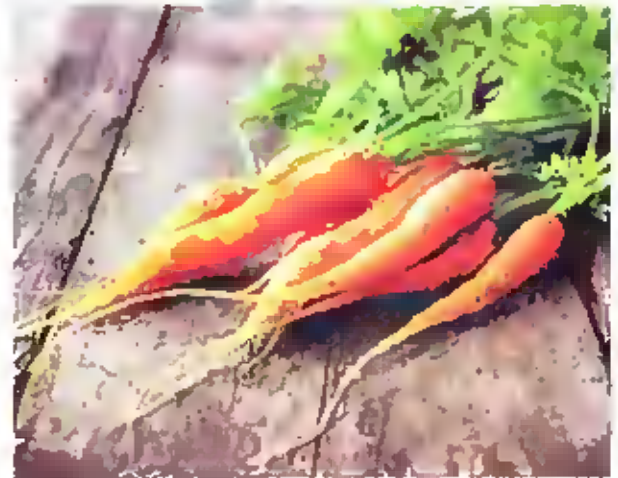
شملہ مرچ کھانوں میں شامل کرنے کو طریقہ یہ ہے کہ جب آپ اسے کھائیں تو درمیان سے اس کے سارے بیج ادا سفید مٹی کو اچھی طرح صاف کر دیں۔ جس بیک کا آپ نے تذکرہ فرمایا ہے وہ انہی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ شملہ مرچ کا سبز حصہ۔ پٹانے میں استعمال کیجئے اور دیکھئے شملہ مرچ کی خصوصیات اور فوٹو اور ڈالڈا آپ کے کھانوں کا حصہ کیسے بنتے ہیں۔ بس یہی وہ



خاص ترکیب ہے جس کے بارے میں آپ بہت جانتی ہیں۔

غیر ملکی کھانوں میں چاولوں میں گاجر شامل کی جاتی ہے، میں اس لئے نہیں شامل کر سکتی کہ وہ بہت بد رنگ ہو جاتی ہے اور ذائقہ بھی اچھا نہیں لگتا کیا آپ اس کا حل بتا سکتی ہیں؟

سلطانہ کھتری... نواب شاہ



نصیبی طرح پر سبز یوں کو پکاتے ہوئے خیال رکھنا ضروری ہے کہ انہیں زیادہ پزنی سے سبز نہ کیا جائے، اسی طرح ہے انہی باریک چوب کوٹنے سے بھی اجتناب رہتا ہے۔

بازار کے چائیز فرائیڈ رائس جیسے چاول گھر پر کیوں نہیں بن پاتے، ہر ترکیب آزمائی لیکن کوئی ناکندہ نہیں ہوا، امید ہے اس سلسلے میں آپ کوئی حل ضرور بتائیں گی؟

ہاشخ... حیدرآباد

جی ہاں! کیوں نہیں اس کا حل بہت سادہ اور آسان ہے لیکن اکثر پکانے والے شاید اس وجہ سے اس سے واقف نہیں کہ وہ پاکستانی برائی اور پلاؤٹس وہ طریقہ اختیار نہیں کیا جاتا جو چائیز فرائیڈ رائس کی تیار کرنے کے لئے ضروری ہے، اب آئندہ جب آپ فرائیڈ رائس بنا لیں تو تیار کرنے سے چارے سے چھٹنے والے چاول اہال کہ فریج میں رکھیں یعنی کہ انہیں غنڈا ہونے دیں۔ فرائیڈ رائس پکاتے وقت فریج سے نکال کر ہسپی کے مطابق براؤسٹ وغیرہ اجزاء میں شامل کریں۔ دو تھپوں کی مدد سے کس کریں یہاں تک کہ وہ اچھی طرح گرم ہو جائیں اور پھر وہ کھیں کہ گھر پر تیار کیے گئے فرائیڈ رائس ویسے ہی لگیں گے جیسے کہ کسی اچھے شوف نے بنائے ہوں۔



میری عمر 40 برس کے قریب ہے لیکن ابھی سے گھٹنوں اور جوڑوں میں درد رہنے لگا ہے۔ میں نے سنا ہے کہ سہاگل سمندر قریب ہونے کی وجہ سے یہاں اکثر لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے۔ آپ کی کیا رائے ہے مجھے اس تکلیف پر قابو پانے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

ماہین یوسف... کراچی



آپ نے درست فرمایا، اکثر افراد کو یہی حال ہے۔ ماضی عاتقوں کی آب و ہوا میں نمی کا تناسب زیادہ ہونے کی وجہ سے جوڑوں کے کئی امراض کی شدت میں اضافہ محسوس کیا جاتا ہے جیسا کہ سردی اور بھارت کے وادیوں میں بھی محسوس ہوتا ہے لیکن یہاں ایک انتہائی اہم بات تو سمجھنا بہت ضروری ہے اور وہ یہ کہ جوڑوں سے ورنی ہونے کا فرق نہیں کر لیا کہ یہ ماسے کی آب و ہوا کی وجہ سے ہے، بڑا ڈاکٹر مشورہ نہیں ہے کہ آپ جوڑوں سے چشمہ مستعد ہونے سے مشورہ کرنا چاہئے، زیادہ گھٹنوں اور جوڑوں کو درد کیسے میں تو ایک ہی کام ہے ٹائٹ اس کی وجوہات مختلف افراد میں مختلف ہی ہوتی ہیں۔ ان میں درد بہت طرز زندگی، غصہ، بری غذا، اجڑائی کی، آٹھ لکھن کوئی ہی باپانی پرت میں سے کوئی بان کے۔ اور وہی وجہ ہو سکتی ہے۔ اسی

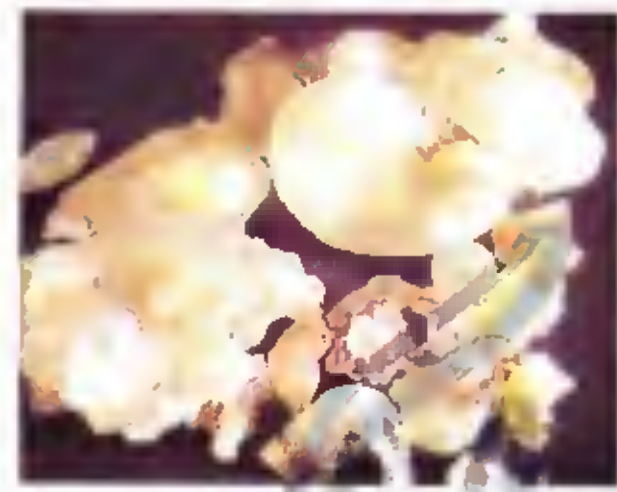
بعض لوگ پاستا ایسا بناتے ہیں کہ اس پر سوس اچھی طرح کوٹ ہو جاتا ہے اور بہت مزیدار لگتا ہے مجھ سے ایسا پاستا نہیں بنتا، چاہے نوڈلز ہوں، اسپگتھی ہو یا میکرونی سب صاف الگ رہتے ہیں ان پر سوس کوٹ نہیں ہوتا۔ آپ کا ماہرانہ مشورہ درکار ہے؟



جس انداز کا پاستا آپ بنانا چاہتی ہیں وہی زیادہ اچھا سمجھا جاتا ہے اور اسے بنانے کے لئے جب آپ پاستا کو ہائل کرتی ہیں اس وقت کھن اکوٹنگ آئل شامل نہ کریں، ان ہی کی وجہ سے پاستا پرسوس کوٹ نہیں ہو پاتا۔ پاستا کو آئیس میں چھینکے سے چبانے کے لئے ایلے کے بعد گرم پانی سے چھان کر ٹیچر کریں کیچے اور ڈراؤ اخذ سے پانی میں بھگو دیا کیچے اور لکڑی کی کچی کی مدد سے تھوڑا سا چاکرا لگ الگ کر لیں۔ ان طرح سوس میں اگر پانی لینی کچی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو بھی وہ پاستا پر کوٹ نہیں داتا بلکہ سرنگ بول یا سرنگ ٹائپر کی تہہ میں اکٹھا ہو جاتا ہے اور پاستا الگ رہ جاتا ہے لہذا سوس کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھیں اور مزیدار پاستا تیار کریں۔

گوند کثیر کیا ہوتا ہے اور اسے کیسا استعمال کیا جاتا ہے؟

مناغل اولیس... رحیم یار خان
آپ نے دیکھا ہوگا کہ مغربی ایشیہ گوند کھانے بھی کہتے ہیں اس میں لطف اقسام کے گوند استعمال ہوتے ہیں۔ یہ وہ ایلے ہوتا ہے جو درختوں کے تنوں سے رستا ہے اور ہم جانے پر گول یا عمودی ڈالوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ لطف درختوں سے حاصل ہونے والے گوند کے نام، ڈالٹے اور خصوصیات مختلف ہوتی ہیں، انہیں طبی مقاصد کے لئے بھی



استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سی اوریات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ گوند کثیر وہ بھی انہی میں سے ایک ہے۔ دوتم، ما میں مدت سے چاؤ کے لئے اس کا شربت بہت مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس کی کثیر بھی اچھی نئی ہے۔ شربت بنانے کے لئے ایک چائے کا چمچ گوند کثیر، ایک گلاس پانی میں بھگو، یہ بھول کر کس کی ہوتی ہے شربت بنانے کا نظر آئے گا۔ چھینکے، دوڑ، با پانی میں لاکڑ شربت بنائیں۔ گرمیوں میں ٹھنڈا سرد کیا جاتا ہے۔ استعمال میں دیکر استعمال کیا جائے جس طرح دیکر کھانے پینے کی اشیاء کے لئے بھی بہترین اصول ہے تو ایسی صورت میں کوئی اضافہ نہیں۔ البتہ زیادہ مقدار میں مسلسل استعمال کرنے کا ادا وہ ہے تو پہلے اپنے بھانٹے سے مشورہ کیجئے کہ آپ کس قسم کے لئے اور کس طریقہ سے استعمال کر سکتی ہیں۔ جیسا کہ پہلے بھی لکھا ہے کہ تخم بانگ کی طرح پانی یا دودھ کا شربت بنا کر اس میں شامل کیا جائے اور کبھی کبھار استعمال کیا جائے تو کوئی اضافہ نہیں۔

ہمارا گھر ہر طرف سے کھلا ہوا ہے اور جہاں سے لئے ممکن نہیں کہ بند کر کے رہیں نتیجتاً چوبوں کی آمد و رفت کی وجہ سے پریشانی کا سامنا رہتا ہے کیا آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟

رد بینہ آفتاب... ملتان
اے ہاں! کیوں نہیں۔ اگرچہ پہلا انتظام تو یہی کیا جانا چاہئے کہ ان کے گھر میں داخل ہونے کے راستے بند کر دیئے جائیں لیکن آپ نے لکھا ہے کہ ایسا ممکن نہیں ہے تو بہر حال اتنا ضرور کریں کہ جس قدر ممکن ہو اتنا تو ضرور کریں کہ ان کے گھر میں داخل ہونے کے راستے بند کر دیں اس مقصد کے لئے برتن دھونے والا اسٹیل ڈول استعمال کریں تو بہتر



ہے۔ گھر کے کھلے حصوں میں بھونے بھونے کھلوں میں چوڑے اگائیں اور رات کو چوبوں کے راستے میں کھیرے کے ٹیکے ڈال دیا کریں۔ ان دونوں چیزوں کا دھ سے پڑے نہیں آتے۔ اس کے علاوہ بیہر منت اور ہنگری میں کران مقامات پر چمک دین جہاں یہ آتے ہیں کھانے پینے کی اشیاء ان کی پہنچ سے دور رکھیں۔ اسٹیل ڈول چھانپ کر رکھیں۔ انشا اللہ آپ کی پریشانی دور ہو جائے گی اور چوبوں کی آمد و رفت ختم ہو جائے گی۔

Tip of the Month Contest
ونرز ٹپ
اس کوٹیسٹ میں جیتنے والی پوزیشن نارواں اجاز (دادو) نے حاصل کی
تازہ دودھ کی بالائی میں زعفران ملا کر فریج میں رکھیں 10-15 منٹ بعد دونوں پر
ٹیس خشک اور سیاہی مائل ہونوں کی خبر بھرتی کے لئے آزمودہ ونپ ہے۔
اس ماہ کے کوٹیسٹ میں مہوش خان، ملتان اور انجم شیخ، مظفر گڑھ رزراپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ونپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب نپ آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیتنے کی ایک خواہ بہت تھوڑے



Helpline: 0800-32532
Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

ایمن خان...

معصوم سی اگ دو شیزہ

شاین رشید

سچ کہا ہے کسی نے ایک ہی ماں باپ کی اولاد ہوتی ہے مگر سب کی قسمتیں الگ الگ ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جس طرح پانچ انگلیاں برابر نہیں ہوتیں۔ ایمن خان اور منائل خان دو جڑواں بہنیں ہیں۔ دونوں اداکاری کی فیلڈ میں ہیں لیکن جتنے پروجیکٹ ایمن خان کو ملتے ہیں منائل خان کو نہیں۔ یہ سب نصیبوں کی بات ہے۔

آج کل ایمن خان کو آپ متعدد ڈراموں میں دیکھ رہے ہیں۔ معصوم شکل و صورت کی مالک ایمن خان پر فائز بھی بہت اچھی ہیں اور اسے شہرت ڈرامہ سیریل "ڈائجسٹ رائٹرز" سے ملی۔ پھر "خواب سرائے" میں بھی اور "بے قصور" میں بھی اس کی پرفارمنس خاصی متاثر کن تھی اور ان دو سیریلز نے ایمن کے راستے مزید ہموار کر دیئے۔

"شوہز میں کیسے آمد ہوئی؟"

"سیریل چھوچھو کی شادی میں پینشنل ٹرنوگر آئے تھے۔ ہم دونوں بہنوں کو انہوں نے دیکھا تو شوہز میں آنے کا مشورہ دیا اور پھر ہماری اجازت سے ہم دونوں بہنوں کی تصاویر لیں اور اس فیلڈ سے وابستہ افراد کو ہارڈی تصاویر دکھائیں۔ تو ایک ڈائریکٹر ڈرامہ سیریل "سیریل بنی" کر رہے تھے۔ انہوں نے مجھے پایا، میرا آڈیشن لیا اور کامیاب قرار دے کر مجھے بک کر لیا۔ اس کے ڈائریکٹر ہر مشورہ تھے اور رائٹرز میں ملی تھے اور یہ اسٹار ڈانس سے لیلی کاسٹ ہوا تھا۔ اس کے بعد ڈرامہ سیریل "ڈائجسٹ رائٹرز" کے لئے احمد کامران صاحب نے رابطہ کیا اور مجھے ایک اہم کردار دیا۔ ڈائجسٹ رائٹرز اصل میں سیریل پہچان بنا۔"

"آپ کے والدین خوش ہوئے یا ناراض؟"

"والدین بہت خوش ہوئے، کیونکہ ہم ہمیں اپنے والدین کی مرضی کے بغیر کوئی کام نہیں کرتیں۔ تو وہ جب جب ہمیں اسکرین پر دیکھتے ہیں خواہ وہ





”سنا ہے اس فیلڈ میں وقت کی پابندی نہیں ہے کیا واقعی ایسا ہے؟“

”ہی! یہ بالکل صحیح ہے۔ کیونکہ آرٹسٹ بیک وقت کی کئی پارچیکٹ میں مصروف رہتے ہیں۔ پھر ہر رات یہاں وقت کی پابندی کو کوئی تصور ہی نہیں ہے۔ مگر میری کوشش ہوتی ہے کہ وقت پر پہنچ جاؤں۔“

ایشیائی کے بارے میں آپ کو بتائیں کہ انہیں کا پرانا نام انہیٹن خان ہے جبکہ یسٹرن سٹیم اسم بانی ہے اس لئے کہہ سکتے ہیں کہ بانی کے نام سے یاد رکھی جاتی ہیں۔ 20 نومبر 1918ء میں جنم لینے والی انہیٹن خان یحسان ٹیلی سے تعلق رکھتی ہیں۔ کرپوشی میں تو مہارتی رہتی ہیں اور ان کے ہاں ہے نا واقف ہیں۔ ان کے والد پابلیس میں ہیں اور والدہ ہاؤس واٹف۔ یہ کالج مین بھائی ہیں۔ وہ بے جاوش انٹرنیشنل ٹیچر ایک بھائی اور چھوڑا ہوا ہاں بھائی ہیں۔“

”خاص خاص گھریلو کاموں جیسے کوکنگ سے دلچسپی ہے یا نہیں؟“

”نہیں آج میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ انی ہر وقت کوئی رات ہی ہے کہ سسرال میں کیا کر رہی۔ مگر میں کہتی ہوں کہ جب یہ وقت آیا تو پھر سیر کر لوں گی۔ ایسے میں وال چوال افٹن پکالتی ہوں۔“

”چلو... وقت آئے سسرال میں کھانا پکانے کا تو پھر کوکنگ چینلز سے فائدہ اٹھا لینا۔“

”ہاں بالکل، ویسے مجھے اچھا لگتا ہے اور مزہ آتا ہے کوکنگ ٹیوٹو میں دوسروں کو کھانا پکاتے ہوئے دیکھ کر۔ شاید ان طرح میں سیکھ لوں گی۔ آپ کا ڈالدا کا دسترخوان بھی بہت اچھا ہے۔ ابھی اکثر یاد آتی ہوں۔“

”گڈ... اب کچھ کہنا ہے؟“

”تھا کہ دوسروں کو خود سے سناج نہ تیر کریں اور نہ ہی کسی پر بااورد تنقید کیا کریں۔ بس اپنے کام سے کام لیں۔“

باتا تھو اسٹریٹ پینٹنگ ہوں، جو کر رہے تھے ڈالدا تھا ہے اسے پڑھتی ہوں۔ اپنے اور پر اسٹے طالبی کرتی ہوں اور جب کاموں کرتی ہوں کہ میں یہ نہ ہوں کہ اس کی توجہ نہ ہوں۔ کے کرتی ہوں۔“

میری امی ذرا سخت ہیں اس معاملے میں۔ جوہ

بتاتی رہتی ہیں کہ یہ سین اچھا نہیں کیا، اسے

یوں نہیں یوں کرنا چاہئے تھا۔ اگرچہ میری امی

اس فیلڈ سے نہیں ہیں مگر انہیں اداکاری کی

بہت زیادہ سمجھ بوجھ ہے اور امی کو تو کام کی آفر بھی ہو چکی ہے مگر وہ انکار کر رہتی ہیں

”آج کل تو آپ بہت مصروف رہتی ہیں، مگر والوں کے لئے کس طرح ٹائم نکالتی ہیں؟“

”بے شک میں بہت مصروف رہتی ہوں مگر ایسا نہیں ہے کہ میں گھر والوں کے لئے ٹائم نہیں نکالتی۔ پہلے میرے گھر والے پھر کوئی اور۔ میں عورت میں ہوتی ہوں تب بھی گھر میں امی کو فون کرتی رہتی ہوں اور میری کوشش ہوتی ہے کہ رات 10 بجے تک اپنے گھر آ جاؤں۔“

”لوگ آپ کی خوبصورتی کی تعریف کرتے ہیں یا اداکاری کی؟“

”دونوں کی! کچھ لوگ تو ملتے ہی کہتے ہیں کہ ”ارے آپ تو بہت چھوٹی اور چارنی ہیں، مئی دنیا پر بڑی نظر آتی ہیں۔“ پھر میری اداکاری کی بھی تعریف کرتے ہیں اور سٹی بھی ہوتے ہیں۔“

کمرشل ہو یا ڈرامہ بہت خوش ہوتے ہیں۔“

”آپ کو خود اچھا لگا شو بزم میں آ کر؟“

”جی ہاں! بہت اچھا لگا۔ شروع شروع میں تو جب ریڈیو ڈانم کے لئے جاتی تھی تو انی بھی ساتھ ہوتی تھیں۔ مگر پھر جب انی نی بھی سب سے واقفیت ہو گئی اور شو بزم کے ماحول سے بھی وہ مطمئن ہو گئیں تو پھر انہوں نے آ پھیر دیا اور اب میں شو ہی آتی جاتی ہوں۔“

”آپ کیسے رول کرنا چاہتی ہیں، منفی نوعیت کے یا اچھے تاثراتی؟“

”ہر طرح کے۔ نہ ہڈ رول نہیں کروں گی کیونکہ میں اپنی حد و پار تو کے اپنے والدین کی عزت اور اپنا بیج خراب نہیں کرنا چاہتی۔“

”پھر فلم تو شاید نہیں کر سکیں گی کیونکہ فلم میں تو کافی

بولڈ رول ہوتے ہیں۔“

”فلم سے آفر آتی تو ضرور کہوں گی اور فلم میں سب گوارا ہونے نہیں ہوتے اور میں اسکرپٹ پڑھ کر ہی کوئی رول لوں گی اور میری یہ بھی کوشش ہوگی کہ اپنی پانستانی فلموں میں کام کروں۔ کیونکہ پاکستان نے ہی مجھے پہچان دیا ہے۔ ویسے میں انڈین فلمیں بہت شوق سے دیکھتی ہوں کیونکہ وہاں سے ہاں انڈیائی کا تو سلسلے میں نہ ہی سیکھنے کا کوئی تجربہ ہی ہوا۔ اسی طرح دوسروں کو کام کرتا رکھ کے اور خود نوٹ مارتے کرتے ہی سیکھا جاتا ہے۔“

”فلم میں کس کے ساتھ کام کرنے کی خواہش ہے؟“

”مجھے نواد خان بہت پسند ہیں ان کے ساتھ کام کرنا تو میری پہلی ترجیح ہوگی۔ باقی کام تو مجھے سب کے ساتھ کرنا ہے، افشا، انٹ۔“

”آپ کے کام پر تنقید ہوتی ہے یا نہیں؟“

”عام لوگ تو نہیں کرتے، وہ تو بیٹھ کر تعریف ہی کرتے ہیں البتہ میری انی ذرا سخت ہیں اس معاملے میں۔ وہ بتاتی رہتی ہیں کہ یہ سین اچھا نہیں کیا، اسے یوں نہیں یوں کرنا چاہئے تھا۔ اگرچہ میری امی اس فیلڈ سے نہیں ہیں مگر انہیں اداکاری کی بہت زیادہ سمجھ بوجھ ہے اور انی کو تو کام کی آفر بھی ہو چکی ہے مگر وہ انکار کر رہتی ہیں۔“

”گھر دار لیتے وقت گھر والوں سے مشورہ لیتی ہیں یا اپنے دل سے؟“

”گھر والوں سے تو خیر مشورہ کرتی ہی ہوں، خاص طور پر اپنی امی سے اور

سپر پاور دوست سلطنت چین کو چلے

اس گرنڈ ارنش پر جنت ارضی کا سماں دیکھنے

عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اہم ترین سپر پاور سلطنت ہے جسے اگر ہم کرکثیر آبادی ریاستوں کا گزرتہ کہیں تو غلط نہیں ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر پھیلی بی ریاست مشرقی ایشیا کا دوسرا بڑا ملک ہے۔ چین کے 22 صوبوں پر مشتمل وسیع و عریض سلطنت میں سیاحوں کی دلچسپی کے ہزاروں مقامات ہیں۔ چین ہمارا دوست ملک ہے اور آج پاک چین دوستی زندہ باد کا نعرہ اہم پاکستانیوں کے لبوں پر رہتا ہے۔ جب یہ قوم برسوں پہلے بیدار ہوئی تو اس نے اپنے لیڈر ماؤ زے تنگ کی سربراہی میں تاریخ کا رخ موڑ دیا۔ چین ایسی قوت بن کر ابھرا جس نے پوری دنیا کو حیران و ششدر کر دیا۔ آئیے ان صفحات کے وسیلے سے چین کے چند مشہور مقامات اور شہروں کی سیر کرنے چلتے ہیں۔

نہیں۔ اسے دنیا کی سرگروہ اور اہم ترین حیثیت کی منڈی اورنے کا اعزاز حاصل ہے۔ شنگھائی کے پانچویں کے اکھاڑے زون میں بات کی رہنمائی میں خیریت ملی کھانے اور با Huangpu کا ذکر کئے بغیر بات اور چینی رہتی ہے۔ یہاں نئی کھڑا ن ہدیہ ترین طرز تعمیر کی انوکھی فنون میں دیکھنے۔ چین کے تیسرے کھڑا ن میں جہہ، شائقین کی توجہ حاصل کر لیتا ہے۔ نئی کھڑا ن کے اندر نرانیہ دست نشانی جاتی ہے نمونہ سیان اس وسیع و عریض رقبے پر مشتمل سیرگاہ کو نکلیں اور کھڑا نوں میں موسم بھر کے دیکھنے ہیں۔ Patong کی خزانہ مارکیٹ بھی کمال کی بیج ہے جہاں آپ کو جدید طرز کے فوڈ کورٹس میں منال کھانے بھی مل جاتے ہیں۔ اس کے باوجود یہاں Yuyuan Garden اور Jade Buddha کو مندر نظر آئے گا۔

نوادرات کو تلفظ رکھتے ہیں۔ یہاں اگر آپ کٹے کے شہر دیکھیں تو زیادہ سوزوں ہوگا۔ پرانے بیجگ کو دیکھنے کا لطف دو بالا ہو جائے گا۔ کچھ چرائی عمارتوں کی جگہ جہہ پیلرز کی نمائش، باغات، شاہراہیں، جدید ترین انڈر پاس اور اور بیڈ بروجیکٹ دیکھتے ہیں۔ یہاں آپ کو ایک بھی شاپ، ہوٹل یا جیس کا ریسہ نظر نہیں آئے گا۔

• ارین پائونگ ہینڈ اسٹرائٹ کے سامنے جانب گھر میں تاریخی گواہوں سے آراستہ قدیم تھیٹریں حسن دیکھا جاسکتا ہے۔

شنگھائی Shanghai

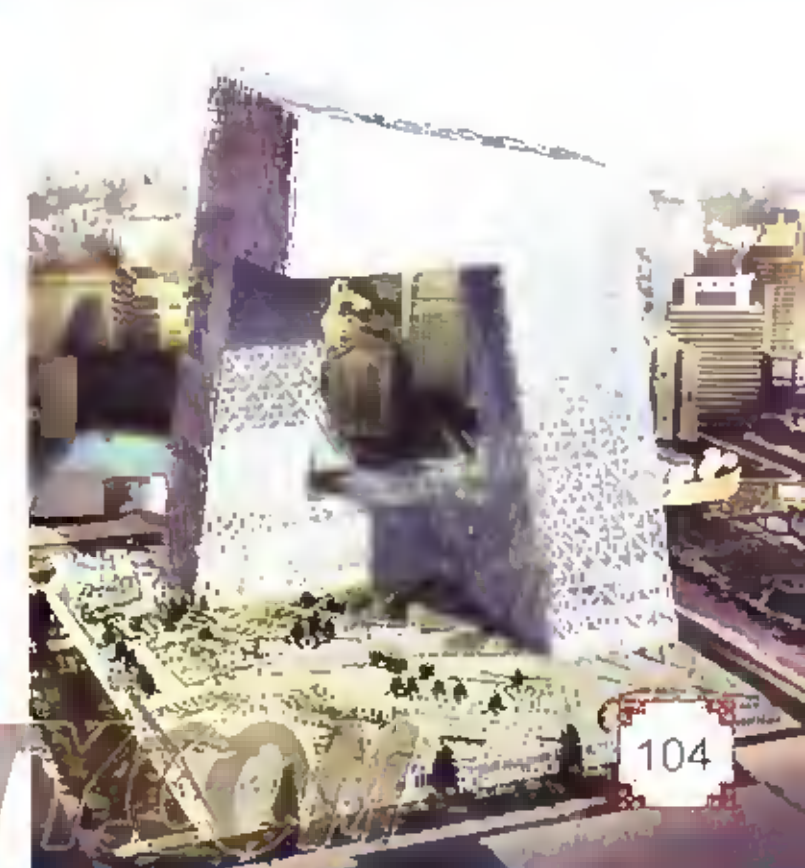
چین کا سب سے بڑا شہر ہے جو کسی بھی پہلو سے ندر بارک ایچس سے گزرتا

بیجنگ Beijing

یہ چین کا دار الحکومت ہے۔ سات سو برس قدیم تاریخی شہر آج ان قدر مادیان ہے کہ بیچا کھنکس جاتا۔ ماہرین تعمیرات نے قدیم تعمیراتی ڈھانچے کو سن و سن شکل میں رکھ کر چھتہ کر دیا ہے۔

• Tian'anmen Square: چین کے تنظیم ہند چیز میں ماؤ کے یادگار جگہ کو آدھان کیا گیا ہے۔

• یہاں اولمپک ہینج میں وسیع و عریض اسٹیڈیم اور شاپنگ مال دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان شاہراہ کو Wangfujing کہا جاتا ہے۔ چین میں یہ لوگ ورٹے کا تحفظ کرتے ہیں۔ مادیان تھیٹریا کرتے وقت پرانے





جوئیلن Guilin

یہ کرۂ ارض کا خوبصورت ترین شہر کہا جاتا ہے جو دریا سے لے کر کنارے آ باد ہے۔ مختصر فاصلے کے پر بازی سلسلے، بہت سے بڑے بڑے کھیتوں کے ساتھ چائے کے باغات میں پچاس چھٹی مقامی خواتین جن کے مائیک اسٹینڈز پر قطار سے لگے رہتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے پوری قوم کو علم و ضبط اور شہری قوانین کی پاسداری کی خشوعی تربیت دی گئی ہے۔

امریکہ کے ایک سابق صدر ٹکسن نے اس علاقے کو دنیا بھر میں خوبصورت ترین شہروں سے بڑھ کر خوبصورت پایا تھا جس کا براہ اظہار ٹیلی ویژن اور امریکی قیادت کے سامنے کیا تھا۔

ہنگ ژو Hangzhou

چین کے قدیم جنوبی شہر ہنگ ژو میں حالیہ G-20 کانفرنس کا انعقاد عالمی معیشت کے حوالے سے ایک خوشگوار واقعہ تھا جس میں تمام بڑی طاقتوں اور ترقی پذیر ممالک کے سربراہوں سمیت اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل پان کی مون، عالمی بینک کے سربراہ آئی ایم ایف کے چیف ڈائریکٹر کے ساتھ

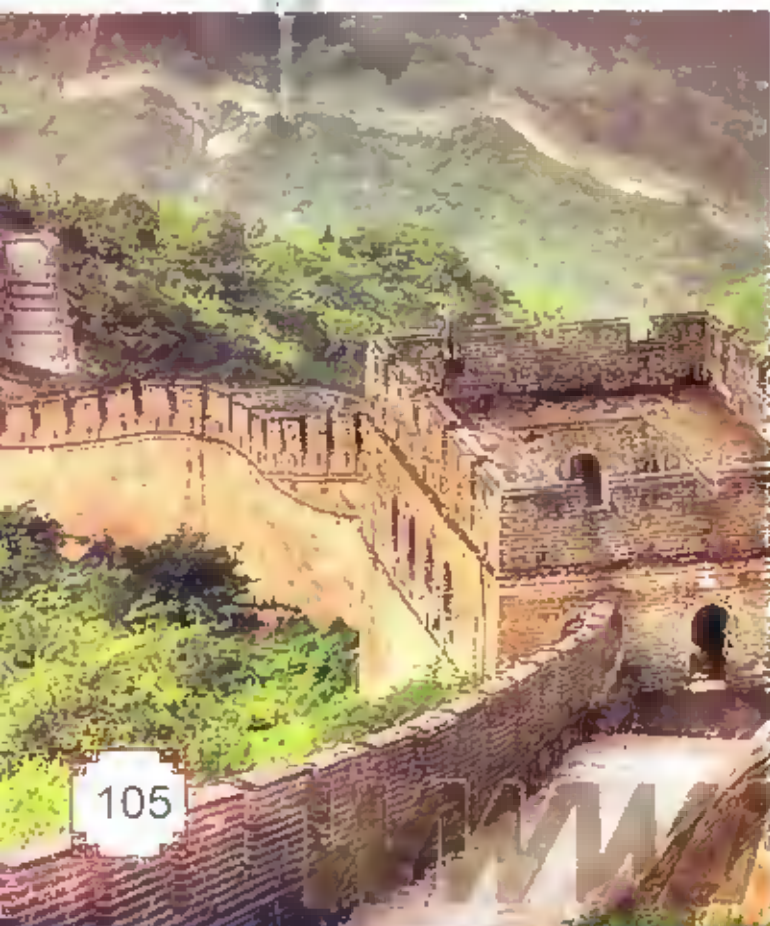
عظیم دیوار چین

یہ 7 ویں صدی سے چوں کی توں قائم ہے جبکہ 2007ء میں اسے دنیا کے ساتھ ٹیویزیوں کی بہرمت میں شامل کیا گیا۔ باوجود اس کے کہ گولڈن ویٹک (Voting) پر اعتراض بھی اٹھایا گیا تھا کہ دیوار چین کوئی تاریخی جگہ نہیں لیکن دنیا نے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آ سکی۔ 8,850 کلومیٹر طویل ڈیوٹ ٹین، اڑھاوا اور وائی کی کی جیسے خوبصورت شہروں کے گرد باندھنی ہوئی یہ حفاظتی دیوار اب نگڑی کے خوشنما پتھروں کی مدد سے سجادی گئی ہے۔ یہ بہت لمبی دیواری ہے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرۂ ارض کا واحد مقام ہے۔ چنانچہ سیاحت دان اسکے مختلف اوقات اور اکثر شام و صبح کے بعد دیکھنے میں دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ آج بھی چین عالمی معیشت میں اپنا ٹھکانہ بنا کر رہا ہے۔ آج اس معیشت اور سرمایہ پوری کی گاڑی کی فرنٹ سیت و توجہ سنی امریکہ کے ساتھ شیئر کرتا ہے۔ پاکستان میں شاہراہ و پتھروں سے سرحدی علاقوں سے چین کے لئے دروازہ برآمد کے لئے ریلوے سٹیشنوں اور اب گوارہ کار راداروں پر وینیکٹ اس روٹی کو مزید مستحکم کرنے کا۔ (انشائیہ)

ساتھ سرمایہ کاروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس کانفرنس کا مرکزی ڈھن ڈھن جدت طرازی، باہمی رابطے اور عالمی معیشت کی سمت کا تین تھا۔ چین نے قدیم جنوبی شہر کا انتخاب اس لئے کیا کہ اس شہر کو بہت ارضی کاموں نہ کہا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ 13 ویں صدی عیسوی میں مارکو پولو نے اس سرزمین پر قدم رکھتے ہی ہنگ ژو کو بہت سے تلمیذ دی۔ مقامی ٹیلفن کے بھر پور مظاہرے کے ساتھ سیاحوں کی کشش قدرتی مناسبات کے ساتھ ساتھ بچوں اور بڑوں کے تفریحی مقامات، تھیل کنارے سے ہونے والے چھوٹے چھوٹے فی باؤس اور ہیرالی ایسی کہ آگئیں، تھیلک مشکی ٹمبر ہے۔

چنگ ڈر Chengdu

یہ شہر بڑے بڑے بخاری پانڈا کا گھر کہلاتا ہے۔ یوں تو چنگ کے چڑیا گھر میں پانڈوں کی نسل پر دان چڑھ رہی ہے لیکن چنگ ڈو میں بچوں کے اس محبوب جانور کے لئے ٹیلفن و سٹریٹ اور سیرٹ سینٹر قائم کیا گیا ہے۔ پانڈا پانڈا دی جانی گئی ہے جس میں اس نایاب جانور کی پرورش اور دیکھ بھال کے سبب افزائی و انوکھی پرائیوٹ کیا جاتا ہے۔



ایگزٹو سیریز

ادو جعفری

ناصر کاظمی

محمد فراز

رستہ بھی ملا تھا شاید
سگ وفا تھا شاید
جز ہوا نہ تیرے کے
تو ہی ہوا کلا تھا شاید
تو ہی رہا کے فسانے کہے
تو ہی کچھ نہ کہا تھا شاید
تو ہی ہوتے ہوں کے
تو ہی دل تھا شاید
تو ہی تو وہ تک ہوئے
تو ہی وفا تھا شاید
تو ہی میں تو تھا کلم
تو ہی کچھ نہ تھا تھا شاید
دل کا جو رنگ ہے یہ رنگ ادا
پہلے آنکھوں میں رچا تھا شاید

ذوقِ عالمی
میں میں میں میں میں
تو ہی کچھ نہ کہا تھا شاید
تو ہی ہوتے ہوں کے
تو ہی دل تھا شاید
تو ہی تو وہ تک ہوئے
تو ہی وفا تھا شاید
تو ہی میں تو تھا کلم
تو ہی کچھ نہ تھا تھا شاید
دل کا جو رنگ ہے یہ رنگ ادا
پہلے آنکھوں میں رچا تھا شاید

کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے
کون سے کون سے کون سے کون سے



گئے خرافات۔ بکے کالیاں دیتے ہوئے نہ جانے کیا مارا تھا کہ 11 لاپرواہوں کو دیا اور پولیس پہنچ گئی تھی۔ ناہید کو سر ادرت پر ناکے لگانے کے لئے اسپتال لے جانا پڑا تھا۔ ڈاکٹر کو پولیس اپنے ساتھ لے گئی تھی۔ مگر اچھا یہ تو کہ وہ پولیس آنے کے بعد ناہید نے جہنم سے نکلنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ اس نے شاز یہ کو فون کر کے بتایا تھا۔ میں اور شاز یہ دوسرے دن ہی پہنچ گئے تھے۔

میرے سوال کا جواب مجھے اس دن نہیں دیا تھا اس نے کیونکہ اس دن وہ جہنم سے نکلنے کا فیصلہ کر چکی تھی۔ میں نے شہر کے مشہور میوڈی وکیل سے بات کی جس نے عدالت سے ابتدائی فیصلہ کر لیا تھا کہ اس کا شوہر اس گھر میں نہیں رہ سکتا ہے۔ پولیس کی زیر نگرانی وہ اپنا کچھ سامان لے کر گیا تھا۔ عدالت کے حکم کے ہی مطابق اسے ناہید کو گھر اور بچوں کے لئے پیسے دینے تھے اور اسے نکلنے میں دو دن موٹل دور کر کے سامنے آ کر بچوں سے ملنے کی اجازت ملی تھی۔ میں نے 20 ہزار ڈالر ناہید کے اکاؤنٹ میں منتقل کر کے دے دیے تاکہ وہ یہ تمام محسوس کرے کہ اس کے پاس کچھ بھی نہیں ہے۔ ناہید کے دونوں بھائی جو دوسرے شہروں میں تھے وہ بھی آئے مگر انہوں نے ناہید پر زور دیا تھا کہ وہ تار سے سٹیک کر لے کر اپنی میں اس کے گھر والوں کا بھی نیکی خیال تھا مگر میڈیکل کالج والی ناہید واپس زندہ ہو گئی تھی اس نے وہی کیا جس کا فیصلہ وہ کر چکی تھی۔

چھ مہینے کے اندر طلاق کی تمام شرائط ملنے لگیں اور ناہید بچوں کو لے کر کسٹاس سے فلوریڈا شاز یہ کے گھر کے پاس آ گئی جو میرے شہر سے بھی صرف دو گھنٹے کے فاصلے پر تھا۔ وہیں ایک مکان میں وہ کرناہید نے ڈیڑھ سال کے اندر امریکن سٹائن پاس کر لئے اور ہم سب کی مدد سے اسے سائیکلری میں ریڈیو بھی مل گئی جو وہ ہمیشہ کرنا چاہتی تھی۔ اس کا سارا ہنر، وقار، خوبصورتی واپس آ گئی تھی، وہ وہی ناہید تھی جو کراچی میں ہمارے ساتھ ہوتی تھی۔

ایک دن میں نے دوبارہ اس سے اپنا سوال کر لیا تھا کہ کیوں آخر کیوں پریمی نکلی ہو کر وہ کھوئے، لائیں، جینر کھائی رہی۔ آخر خدائے کب کیوں بنی تھی وہ اگر اس کو کبھی سب کچھ کہتا تھا۔

”بات یہ ہے کہ شادی کے شروع کے دنوں میں ہی اور پھر اس کے بعد کے بعد دیکھتے تھے تین تہل سے ہوتی چلی گئی کیونکہ تار کی سبب خواہش تھی۔ اسے بچوں کا شوق تھا۔ پھر اس نے پہلے سال ہی پتہ نہیں کیا کیا، بکے بعد دیکھتے تھے میرے دونوں بھوئے بھائیوں کو امریکہ بلا لیا اور ان کی پڑھائی کی ذمہ داری لے لی تھی۔ انہی دنوں میرے ابو پر پڑنے تو ایک فطریہ تم ان کے علاج کے لئے اس نے پاکستان پہنچا دیا۔ یہ سارے احسان تھے ایک کے بعد ایک۔ ایک طریق تھا مجھے اس بات پر راضی کرنے کا کہ مجھے پڑھنے کی اور خود بخود ہونے کی کیا ضرورت ہے اور اس جال میں، میں پھنسی چلی گئی تھی۔ میں نے سب کچھ برداشت کیا، نہ بڑھتی برقعہ، پردہ، مار پیٹ، بھائی شادی کا دھوکہ، جاسوسی، سب کچھ محض اس لئے کہ اس کے احسانات تھے میرے بھائیوں پر، میرے باپ پر، میرے خاندان پر اور شاید میں یہ قیمت دیتی ہی رہتی اگر اس دن میرے بیٹے نے 911 کو فون نہیں کیا، داتا، اس دن میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ شاز یہ سچ کہتی ہے مجھے جہنم سے نکلنا ہوگا۔ تم اب سمجھ گئے ہو گے“ میری بات اس نے ہنستے ہوئے کہا تھا۔

میرے کچھ کہنے سے تھیں بڑی اداسی ہی اس کے چہرے پر آ گئی اور وہ بولی کہ اس کے دونوں بھائی ابھی تک اس کے خلاف ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ میں نے خاندان کی عزت امریکہ میں بیچ دی ہے شکر ہے میں امریکہ میں ہوں، پاکستان میں نہیں۔ وہاں تو شاید یہ مجھے زندہ ہی بھلا دیتے۔ اس کے چہرے پر اداسی گہری ہوتی چلی گئی تھی۔ خدا کرے میرے بھائیوں کی شادی پاکستان میں نہ ہو اس نے پھر دھیرے سے کہا تھا۔ مجھ سے کچھ نہیں کہا گیا۔ میں سوچتا رہا اور آخراً کب تک لڑے گی دوسروں کے لئے؟ کب کھڑی ہوگی اپنے لئے، اپنے آپ کے لئے؟

دوسرے شہر یہ بات اس نے بگٹ کرتی تھی اور وہ کسٹاس جا کر ناہید سے ملے گی۔ میں نے کہا کہ میں بھی پتہ نہیں دوں مگر اس نے مجھے من کر لیا کہ ایک دفعہ وہ ملے تو سچ حالات کا اندازہ دے سکتا، اس کی اپنی خواہش کیا ہے اور وہ خود کیا چاہتی ہے تب ہی ہم لوگ اس کی سچ باتوں میں مدد کر سکیں گے۔ یہ ہے کہ اگر وہ خود اس جہنم سے نہیں نکلنا چاہتی تو ہم ڈنٹے کیا کر سکیں گے۔

اس کی بات درست تھی۔ میں نے اس سے کہا کہ اس سے کہہ دینا کہ وہ اپنے آپ کو اکیلا نہ سمجھے۔ مجھے اپنے ساتھ سمجھے۔ میں سب کچھ کرنے کو تیار ہوں۔ جب وہ کہے گی میں آ سکتا ہوں۔ ڈاکٹر کی ضرورت ہے تو وہ بھی ہے اور بڑے سے بڑا وکیل کرنا ہوگا تو وہ بھی کریں گے۔ اس سے کہا کہ یہ صرف زبانی باتیں نہیں ہیں یہ سب کچھ کروں گا جب بھی ضرورت پڑے گی۔“

شاز یہ کے واپس آنے کے دوسرے دن ہی حالات میں زبردست اور ایک تبدیلی ہو گئی، میں نے سوچا نہیں تھا کہ اس طرحت سے صورتحال بدل جائے گی۔ شاز یہ اس کے گھر کے قریب واقع میرٹ، ہونل میں ٹھہری تھی، ناہید اس سے وہیں آ کر ملی۔ چار پانچ گھنٹے میں ناہید نے اپنی زندگی اس کے سامنے کھول کر رکھی مگر وہ اس زندگی میں کبھی بھی شاز یہ کی تبدیلی کے لئے تیار نہیں تھی۔ اس نے اسے قسمت سمجھ کر قبول کر لیا تھا اور اس کا خیال تھا کہ کسی بھی قسم کی تبدیلی لانے کی کوشش بہت بھاری پڑے گی، تھیں نے حالات سے سمجھتے نہیں کیا ہے بلکہ اسی حالات میں زندگی گزارنے کی عادت ڈالی ہے۔ ناہید نے شاز یہ سے کہا تھا۔

”گھر ناہید یہ مار پیٹ، مافی گشتا تمہارا منہ بچے کیسے بڑے ہوں گے کیا کریں گے بڑے، ڈاکٹر، شاز یہ نے اس سے پوچھا تھا۔ یہ کوئی مستحکم حالات تو نہیں ہیں ایسے کیسے رہی تم؟“

”رہاوں گی، سب رہتے ہیں پاکستان میں بھی تو رہتے ہیں میں نے میری میری کرنا، ہونگے، بر بات، اپنی ہوگی۔ کوئی سوال نہیں کرنا، ہوگا چراب تو مار کی عادی ہوگی ہوں ناہید نے کہا تھا“ لاکھوں لوگوں کے خواب پورے نہیں ہوتے ہیں ایک میں بھی تھا۔“

شاز یہ نے یہی بتایا تھا مجھے دنوں پر اس کے جاننے کے بعد، شام کے جہاز سے شاز یہ واپس آ گئی تھی۔ چھپے جو وہ اس کا پتہ ہم لوگوں کو دو دن کے بعد لگا جب میں اور شاز یہ ہنگامی طور پر کسٹاس پہنچے۔ وہاں تھا کہ اس دن ناہید اپنے تینوں بچوں کو اسلامک سینٹر کے مسجد کے امام کے گھر ان کی بیوی کے پاس بھجوا کر آئی جس کے شوہر کو تار اس کی جاسوسی کے لئے کہہ کر گیا تھا۔ امام صاحب نے اپنے بیٹے کے ساتھ ناہید کو چھپا لیا اور دیکھا کہ وہ تین بھائی میرٹ، ہونل گئی جہاں سے چو گئے بعد واپس آئی تھی۔ ہونل میں چار گھنٹے گزارنے کے ساتھ ہی انہوں نے تار کو فون پر یہ خبر دی کہ بیٹے ان کے گھر پر ہیں اور ناہید کی گھنٹوں سے ہونل کے اندر ہے۔

ہار کے لئے یہ بڑی دہانگ خبر تھی۔ دو سب کچھ بھڑ بھڑا کر فون پر جہاز کچڑ کر واپس آیا اور رات میں بچے غیر متوقع طور پر گھر پہنچ گیا تھا۔ ناہید کے حیرت کے اظہار پر اس نے اس وقت ناہید کی پائی شروع کر دی تھی، طرح طرح کے الزامات

میرے پاس کیا جواب تھا کچھ بھی نہیں، وہی میں ہی مینا ہوں ہے مگر مجھے افسوس اس بات کا تھا کہ یہ سب کچھ اس کے ساتھ ہو رہا تھا جو میری کالوں کی سب سے زیادہ ذہین لڑکی تھی، جو خوبصورتی میں جھانکتی، جو بے باک تھی، اندر تھی مگر ایک ایسے ملک میں جہاں سب کو حقوق حاصل تھے وہی حق کو کھاتا نہیں تھی۔

میں نے شاز یہ سے کہا کہ اس سے کہو کہ وہ 911 کو فون کرے پولیس کو بلانے، ہار کھٹا، اپنی بڑا آدمی ہے اس ملک میں قانون سے کسکی سچ بھلا، اسے فیصلہ کرنا ہوگا، اس جہنم سے نکلنے کے لئے۔ میں اس کے ساتھ ہوں ہم سب اس کے ساتھ ہیں اور یہ سمجھ رہے ہیں گے۔

کئی دن گزار گئے۔ شاز یہ کی ناہید سے کوئی خاص بات نہیں ہوئی سوائے اس کے کہ ناہید نے کہا تھا کہ وہ سوچ رہی ہے، اسے بہت سوچنا کچھ کرنا پڑے گا، سب اس کے بچے ہیں۔ پاکستان میں خاندان کے کئی گھر یہ معاملات ہیں۔ وہ فیصلہ نہیں کر پاتی ہے، اپنی کوشش کا عالم ہے مگر وہ اندر سے سوچی ہوئی لکڑی کی طرح چل رہی تھی۔ اس نے یہ تم کو نے جا رہا تھا کہ تار نے اس سے، اس کے خاندان سے نہایت بڑا ہوا۔ اس نے اسے پڑھنے نہیں دیا، اسلام کا حوالہ دے کر اسے تقریباً پورے میں بھلا دیا۔ اسے گھر کے معاملات میں الجھا دیا۔ وہ مالابہ کے مسجد کھٹی کا بھی بہت کچھ تو اور گھر میں ایک جھوٹا ظالم مرد یہ سب باتیں شاز یہ نے مجھے بتائی تھیں۔

”مگر شاز یہ یہ کوئی نئی بات تو نہیں ہے، امریکہ میں تو بہت سے لوگ ہیں جن کی وہ دنیا میں ہیں۔ ایک دنیا شادی سے پہلے کی اور ایک دنیا شادی سے بعد کی۔ پاکستان واپس جا کر شادی سے پہلے، وہ سب کچھ کرتے ہیں، ان کی کرل فریڈ بھی ہوتی ہیں، وہ شادی کے بغیر بھی ساتھ رہتے ہیں۔ امریکی سفید، آکٹیش، آئی بی اور ہندوستانی لڑکیوں سے شادی بھی کر لیتے ہیں ان کے بچے بھی ہوتے ہیں پھر طلاق بھی ہوتی ہے۔ پھر وہ پاکستان جا کر سچ جھوٹ بول کر نئی شادیاں کر لیتے ہیں، انہیں بیک ایک اسلام اپنا لگنے لگتا ہے، بیویوں کو قید کر دیتے ہیں ان کی مرضی اور شوہر کی برتری کے تذکرے ہوتے ہیں۔ وہ وقت بھول جاتے ہیں جب وہ شہر بے بہرگی طرح آزاو دنیا میں اپنی آزادی سے رہتے تھے کہ وہ آزادی امریکہ میں کو بھی نہیں ہوتی ہے۔ امریکہ کی امور لٹی میں بھی ایک مہول ہے اور ہمارے لوگوں کی امور لٹی میں مجھے مہول دور دور تک تلاش کرنے سے بھی نہیں ملتا ہے۔“

”مگر اس قسم کے کام صرف اسلامی لوگ تو نہیں کرتے ہیں“ شاز یہ نے مجھے روک دیا تھا۔ ”اور سارے پاکستانی بھی ایسے نہیں ہیں تجرباتی باتوں سے مجھے تھوڑا اختلاف ہے۔“ اس نے احتجاج کیا تھا۔

”میں نے سب کہا کہ یہ کام سارے اسلامی لوگ کرتے ہیں، دوسری مثالیں بھی ہیں۔ بہت سارے ایسے لوگ ہیں جن کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں تھا انہوں نے بھی یہ سب کچھ کیا ہے لیکن میں نے دیکھا ہے کہ زیادہ تر ایسے لوگ آخر میں مذہبی ہی ہو جاتے ہیں، خبر پھر وہ اس بات کو یہ بتاؤ کہ ناہید کو اس جہنم سے کیسے نکالا جائے۔“

ایک نئے بعد شاز یہ نے بتایا کہ اگلے مہینے تار دو دن کے لئے کسی سینٹر میں

سماجی تقریبات اور دلچسپ نمائشوں کا احوال



مصور تصدق سہیل کے فن پاروں کی نمائش

کراچی کی اہم ترین آرٹ گیلری میں ممتاز مصور تصدق سہیل کے نئے فن پاروں کی نمائش منعقد ہوئی۔ اقتصادی تقریب میں آرٹسٹوں اور مصوری کے محققین نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ تصدق سہیل کے بیشتر فن پارے گیس میڈیم آف پینس اور آئل آن یوٹس میں تیار کئے گئے ہیں۔ گیلری کی ڈائریکٹر شبنم اختر کی مدد سے یہ دورہ ان کی باسیاب ترین نمائش رہی۔

کراچی یتھ فیسٹیول یا دیگر اجتماع

کراچی آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام کراچی یتھ فیسٹیول میں اس سال بھی نوجوانوں کو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے انجمن کا پلٹ فارم مہیا کیا گیا۔ فن چنگیز، سہیل، سوری، طلوع، مامو، فیشن ڈیزائننگ اور آئس ڈی ڈی کے فنکاروں کی نمائش منعقد ہوئی۔ یہ رنگ رنگ میلہ انجمن کے نوجوانوں کی نمائش سے پہلے ہی منعقد ہوا ہے۔ اس میں آئس ڈی ڈی کے ساتھ ساتھ مامو، سوری اور کورنر سٹیڈی جیٹس نے بھی شرکت کی۔ انجمن کی ہوجاؤں کی طرف سے اس موقع پر مختلف فنکاروں کی نمائشیں منعقد ہوئی۔ انجمن کے دیگر رکنوں نے بھی شرکت کی۔ انجمن کے دیگر رکنوں نے بھی شرکت کی۔ انجمن کے دیگر رکنوں نے بھی شرکت کی۔



کل پاکستان موسیقی کا انفرنس کی دلالت اور تقریبات

برسوں کی حیات احمد خان (مردوم) موسیقی کی یہ کانفرنس لاہور میں منعقد کرتے تھے۔ ان کے انتقال کے بعد ان کی صاحبزادی ڈاکٹر ناز احمد خان اب یہ تقریبات مناتی ہیں جن میں پاکستان بھر کے کلاسیکی، موسیقی، مسوفیان کا کام اور لوک موسیقی سے وابستہ فنکاروں کو سٹیبل 6 روز تک پر فارم میں کا موبج دیا جاتا ہے۔ یہ کانفرنس کے آخری سیشن میں بجلی بجھتی موسیقی اور لوک کلاسیکی کا اہتمام کیا گیا تھا جس میں گھوڑا رقص، مظہر، جاوید نیازی، باہر نیازی (مظہر نیازی کے صاحبزادوں) کے علاوہ پروفسر شمس پروین، شمس عباس اور ناز احمد خان نے شرکت کی۔ تقریب کی خاص بات یہ تھی کہ جزی سے متاثرہ ان اشراف شریف خان، ان سے قبل نواز شہباز، نور زہرہ کاظم، محمد بشیر بلوچ، سلطان محمد ازمول، پاپیٹور، پروین اور مظہر عباس نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ تقریب کے اختتام پر معروف کلاسیکل ڈانسر شہباز نیازی کو دلالت نامہ ایوارڈ سے نوازا گیا۔



بونے درختوں کی سالانہ نمائش

زمزم پارک کراچی میں پاکستان بونائی سوسائٹی اور جاپان ٹوٹل ٹرانسپلنٹیشن کے تعاون سے 18 ویں سالانہ بونائی (بونے درختوں) کی نمائش کی گئی۔ اس موقع پر ٹوٹل ٹرانسپلنٹیشن جاپان ٹوٹل ٹرانسپلنٹیشن نے پاکستانی یا جاپانی کی تخلیقی سرگرمیوں کو بوجھ سزا دیا۔ اس نمائش میں پاکستان میں تقیم ہونے والے بونائی کے تعداد شریک ہوئی اور ٹوٹل ٹرانسپلنٹیشن نے خاموشی اختیار کر کے بھی شائقین کو بخشنا کر دیا۔



ہمارے ایدھی صاحب

ہمارے ایدھی صاحب

تاریخ: ڈاکٹر بارون الرشید نسیم
تاریخ: 1999ء
شمارہ: بک کا زرہ جہلم پاکستان

اک تھا فریبوں کا بادشاہ فریب، دیکھنے والوں کا سچا ایدھی، بس کے لئے ہزاروں لوگوں نے اخیرہ الفاظ کی تجویز کی کھول
دنی۔ یہ جی کی ان گنت خدمات، کارنامے، اور بیٹا نہ مفاہمت، حیرت انگیز قصے، کہانیاں، نئی وی ٹی وی ٹی وی، اخبارات میں بہت اکی
لئے اب آپ اس زندہ جاوید شخصیت کے بارے میں محکم شاہ اور امر شاہ کی شائق کر رہے ہیں۔ یہ تصنیف پڑھنے اور یادوں میں گم
ہو جائے کہ ایدھی کی وفات کے اگلے روز بمشورہ نے 100 لاکھوں کی کوئی کیسی گائیڈی۔ اسی طرح ایدھی اسلام آباد، مستنصر
حسین تارڑ، جاوید چوہدری، ڈاکٹر نذیر محمود، بیب الرضی شانی اور عطا الحق قاسمی کے علاوہ دوستوں، اوریوں اور سماجیوں نے
ازراہ عقیدت حراؤں کے کیسے کیسے نگہ سے سجائے پھر انہیں ترتیب دینے کے مراحل ڈاکٹر بارون الرشید اور بک کا زرہ نے بہت
کمال سے جوڑ رکھے۔ یہ ضخیم نمبر مرحوم کی شخصیت اور خدمات کو یاد کرنے کا فوہوسورت بہانہ بھی ہے اور دانشوران کی نئی بھی کتاب
بے حد دلگتی سے شائق کی گنجائش ہے۔ کئی بار کسی مرحوم شخصیت پر لکھے گئے تقریبی مضامین اس اہتمام سے شائع کئے گئے ہیں۔

مضم

کاسٹ: خالد عثمان، رت، ادا حسن، مایا علی، جیم فاروق، جنا خوب بیات
ڈائریکٹر: حسیب حسن

گزریوں جیسے کھلونوں کے مکانات، دشمنان، دشمنیاں، زندگی کی حرارتوں سے مزین کردار اور بہترین اداکاروں کی پرفارمنس سیکھا دیتی ہے۔ نئی ذرا سیریل
مضم میں۔ جس کے ڈائریکٹر حسیب حسن نے اس سے پہلے باک سیریل "سن" اور "ڈائریکٹ کی تھی"۔ مضم کہانی ہے جذباتی اور ذہنی اور جس نے جوانی کی
(یہ کہ اور حرم فاروقی اور اکبری ہیں) جس کی شادی پہلی ہی قسط میں بخوشی انجام پاگئی ہے اور اب کہانی مزید بڑھنے کی اور راستے میں مابطلی آنے والی ہیں۔
نئی ہاں وہی مایا علی جن کی سیریل سن ہاں منو کے کردار کی بدولت بھی بے حد سراہی گئی۔ اب کی سر پہلوہ خالد عثمان اور جیم کی ازادانی زندگی میں پھل چانے
آ رہی ہیں۔ انہرے دو سے اداکار اور مازل نماؤں کیا کرنے والے ہیں یہ سیریل شب 8:00 بجے مضم کی اگلی قسط میں دیکھا جائے گا۔ سو نہ وہ کی یہ
پیشکش بھی کچھلی سیریلز کی طرح کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے کیونکہ مضم میں دکانے، منظر نامے کی دلکشی برحالتے ہوئے محسوس کئے جاسکتے ہیں۔ ادا حسیب
کی یہ تحریر یقیناً ناظرین کا دل جیت لے گی۔



MOVIES

لاہور سے آگے

کاسٹ: سبا، قمر، یاسر حسین، شہدہ اذہر، بہروز سزاوی اور رینڈا شرف
ہدایت کار: وجاہت رؤف

ARY فلز کے زہرا اہتمام 11 ورست آگے نمائش کے لئے تیار ہے۔ یہ فلم کہ اپنی ت لاہور کا سیکول ہے۔ اس فلم کے ہدایت کار
وجاہت رؤف فلم انڈسٹری کی نئی گرانی شخصیت ہیں۔ کچھلی فلم میں جاوید شیخ اور عائشہ عمر نے مرکزی کردار ادا کئے تھے اور ایک کوزلی
میں ستر کے دوران نہیں آنے والے دلچسپ حالات و واقعات کو بڑی اسکرین پر بخوبی پیش کیا گیا تھا۔ یاسر حسین نے بکاتے ہوئے
برجست انداز میں رکھ لے، ادا کئے تھے۔ لاہور سے آگے کا منظر نامہ، اداکاروں کی پرفارمنس اور گیت بھی کمال کے ہیں۔
ایڈیٹنگ اور گرافکس بہت عمدہ ہے۔ سبا، قمر کی یہ پہلی پاکستانی فلم نہیں ہے اس سے قبل سرمد کھوسٹ کی منٹو میں اہم کردار ادا کر چکی ہیں۔
توقع ہے کہ کاسٹ کی ذہنی ہم آہنگی اچھی پرفارمنس کی شکل میں ظاہر ہوگی اور فلم میں یہ فلم پسند کریں گے۔



بہترین ناول کی نمونہ سیریز

یادوں کی برات

نورین شمس



یادوں کی برات

مصنف: جرش شیخ آبادی

صفحہات: 384

قیمت: 1200 روپے

ناشر: بک ٹرنز، القابل اقبال لاہور، بک اسٹریٹ، جہلم، پاکستان

ان تصنیف کا پرانا نام "جرش شیخ آبادی کی خردوش" یادوں کی برات، قلمی نسخہ اور اس کے آئندہ اوراق ہے۔ یہ ایک تحقیقی کام ہے۔ اس کا پہلا ایڈیشن 2013ء میں جرش لٹریچر سوسائٹی (کولنگرئی) کینیڈا نے شائع کیا تھا اور اس سے قبل جرش اکیڈمی نے بھی ایک ایڈیشن شائع کیا تھا۔ ان میں شمس زہری، سید حسن اور منور مہاسین پر بھی اعلیٰ خیال کیا گیا تھا۔ زیر نظر کتاب میں 101 خاکے شامل کئے گئے ہیں جو جرش اکیڈمی کی شائع کردہ خردوش سے حذف کردہ کئے گئے تھے۔ ان خاکوں میں بکھرے یادوں، منظر، پرشاد، حسن عسکری، آنا ستر کاٹھری، سیما ب اکبر آبادی، اختر شیرانی، مصطفیٰ زیدی، کبھی اٹھی، سجاد ظہیر، سردار چغتوی، پیر مسام الدین راشدی، جمال شتر، احمد زہرا، احمد زہرا، احمد زہرا اور سندھ شناسیات کا اضافہ کیا گیا ہے۔ کتاب کی تحقیقی اہمیت بہ صورت ہے اور پڑھنے کے لائق بھی ہے مگر قیمت نام آدنی کی آت خرید سے باہر ہے۔

میرے بابا کی اونچی حویلی

کاسٹ: طلعت حسین، مختار، مہوش صدیقی، مریم انصاری، سلیم عمران، فرزانہ زیدی اور حمزہ طارق

پیشکش: ARY زندگی

ARY کے سٹریٹ کاپی ایڈیٹر شمس، آئی ایم کے مطابق ان کے ایلٹی چینل ARY زندگی سے شروع ہونے والا سب سے پہلے بابا کی اونچی حویلی، ناظرین کی بڑی تعداد کو اپنی گرفت میں لے سکتا ہے۔ اس ٹیلی ڈرامے کو شہرت اجازت نے بحران کیا ہے جبکہ ہدایات کا تب لکھنے کی ہیں۔

تاہم اگر طلعت حسین، میریں میں اب اس کا کردار نبھاتا ہے تو وہ اپنی زندگی کے انتقال کے بعد تینوں بیٹیوں کی پرورش ہونی آتی اور محبت سے کرتے ہیں لیکن ان کے رشتے طے کرنے کے مراحل تک آتے آتے یہ ناگمان انہیں کا ہکا بوبو ہے۔ نورین شمس اور ایلٹی سسرال والے آئے، اہلی بیو کے ساتھ، ذرا اسٹاک کر کے ہیں۔ بابا اپنی اولاد کے مستقبل کیلئے کیسی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور اولاد اپنے سماج کے اندر ہی کے اندر سے کس طرح نکلتی ہے یہ دیکھنا ہے کہ انہیں کیا ہدایت سوسن کی ادکاری کے پاس یقیناً پسند کی جائے گی۔ ان لئے ہم کہتے ہیں کہ ARY سے جیسے ہمراہ تک روزانہ لاپے شب بابا کی اونچی حویلی دیکھنا بھولنے۔



Drama

Trolls

کاسٹ: جسنن ٹبریک، اینا کینڈوک، گیون اسٹیٹانی، جمو کارون، کنال نیوز اور دون ٹیچر

پروڈیوسر: مائیک مشیل اور الٹ ڈور

ممکن ہے آپ جی کا بوجھ بکا کرنے کے لئے فلم دیکھنے جائے ہوں اور باہر زندگی کو سننے ڈسک سے گزارنے کا کوئی بہتر تصور پر وہ سب پر دیکھنا چاہتے ہوں، ایسے میں اگر میوزیکل اینی میڈ فلم دیکھنے کو مل جائے تو کیسا ہے؟ یہ سوال بہت جلد Trolls دیکھ کر ملے گا۔ نئے اینی میڈ کرداروں میں کامیڈی اور ہنسی کا کیا خوبہرہرہت احترام کیا گیا ہے۔ کہانی کارڈریم ورک Animation کے مشہور کردار Troll Doll کے انوکھے اور دلچسپ راک اسٹارڈ کی محنت کی عکاسی کر رہی ہے۔ ہر اپنے منفرد انداز سے دیکھنے والوں کو متاثر کریں گے۔ کہتے ہیں کہ اس فلم کی بنیاد میں 120 ملین ڈالر کی لاگت آئی ہے۔ ان کرداروں کی حسین آوازوں میں گلوکاروں اور ادکاروں کی ٹیم نے کم و بے پروفاؤنس دی ہے۔ ڈریم ورکس اینی میڈ کی کامیڈی اور ایڈوٹورس سے بھرپور یہ کیپوڈرٹا فلم ابھر کے پہلے نمبر میں پروڈیوسر پران کرنے آ رہی ہے۔ دیکھنا بھولنے۔



ستاروں کے محفل



فواد خان
قوس



29 نومبر

اس مہینے کے ستاروں کی چمک اور حرکتوں سے ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ اس مہینے میں آپ کی زندگی میں کیا تبدیلیاں آئیں گی۔

برج جوزا 21 تا 22

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلی کے سائل ہیں اور شخصیت بھی بڑی رکھتے ہیں۔ اس مہینے میں آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج ثور 21 تا 21

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج حمل 21 تا 20

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج جدو 23 تا 24

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج اسد 23 تا 24

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج سرطان 23 تا 22

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج قوس 23 تا 23

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج عقرب 24 تا 22

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج میزان 24 تا 23

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج حوت 20 تا 20

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج دلو 21 تا 19

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

برج جدو 22 تا 20

آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلیاں آئیں گی۔

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

Time to

Knock out

Potato Chips



WWW.PAKSOCIETY.COM

